મારાં સ્વ. માતુશ્રીના સ્મરણમાં

આરોગ્યનાં પુસ્તકો

૧ મારો જળોપચાર (ફાધર ક્નાઈપ)		૩-૦-૦
૨ ઉગ્ર રોગોમાં નિસર્ગોપચાર (રમણલાલ એન્જિનીઅર)		૨-૦-૦
૩ હઠીલા દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર (ભૂપતરાય મો. દવે)		૧-૮-૦
૪ દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો (ભૂપતરાય મો૦ દવે)		૨-૮-૦
૫ દૂધ-ઋતુઓનું અમૃત (કાન્તિલાલ શાહ)		૨-૮-૦
૬ સો વર્ષ જીવવાની કળા (ડૉ. જટાશંકર નાન્દી)		૨-૮-૦
૭ શરીરરચનાનું સ્વરૂપ (ધનવંત ઓઝા)		૧-૪-૦
૮ એકાદશીનો ઉપવાસ (ડૉ. સાતવળેકર)		૦-૫-૦
૯ નિસર્ગોપચાર વિચાર અને વ્યવહાર (રમણલાલ એન્જિનીઅર)		૧-૮-૦
૧૦ આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો ?		૦-૬-૦
૧૧ નિસર્ગોપચાર-જળોપચાર ભા. ૧	"	૦-૬-૦
૧૨ મહેઠું સુખ	"	૦-૬-૦
૧૩ બે શાકની પસંદગી	"	૦-૬-૦
૧૪ કસરત, મર્દન અને રમત	"	૦-૬-૦
૧૫ નિસર્ગોપચાર-જળોપચાર ભા. ૨	"	૦-૩-૬
૧૬ કોલેરાના રોગો	"	૦ ૧૨ ૦
૧૭ વેક્સિનેશન કે નેનિરેશન ?	"	૦-૪-૦
૧૮ ઋતુ પાળો અને લાંબુ જીવો	"	૦-૪-૦
૧૯ નિસર્ગોપચારનું દિગ્દર્શન	"	છપાય છે.
૨૦ હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો ? અનુ	"	છપાય છે.
૨૧ ઉપવાસ કેમ અને ક્યારે ? (ડાલ્જન ડે મૈયા)		છપાય છે
૨૨ દૂધ-સર્વ સંપૂર્ણ ખોરાક ડૉ. નાગિન્દ મહેતા		છપાય છે.

લેખકનું નિવેદન

[પહેલી આવૃત્તિનું]

આપણા દેશની ઘસાતી જતી શરીર-સંપત્તિને કઇ રીતે બચાવી શકાય અને વિકસાવી શકાય તેનાં વિચારો અને કાર્યોમાંથી આ પુસ્તકનો જન્મ થયો છે. આજે કુદરતી ઉપચારનું મહત્ત્વ જગતના બીજા દેશોમાં જેટલા પ્રમાણમાં વધતું જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં આ દેશમાં વધતું નથી, છતાં આપણા પ્રાંતમાં કેટલાક નિસર્ગોપચારકોના પ્રયત્નથી એ તરફનો રસ વધ્યો છે. મારી પોતાની જ વાત કરું, તો નાનપણથી મારું શરીર માંદલું અને નિર્માલ્ય હતું. આ નિર્બળ શરીર પ્રત્યે મને ખૂબ અણગમો હતો, શરીરને સુંદર, ઘાટીલું, નીરોગી અને ખડતલ બનાવવાની તીવ્ર ઇચ્છા મને હમેશાં રહ્યા કરતી. લગભગ સોળ વર્ષ સુધી મેં એ માટે પ્રયત્નો કર્યા, છેવટ સુયોગ્ય ખોરાક અને વ્યાયામના શાસ્ત્રીય પ્રયોગોને પરિણામે મેં મારું શરીર મારા આદર્શ મુજબ બનાવ્યું.

મારા મિત્રોએ મારું શરીર જોઇને મારા આ માર્ગનું અનુકરણ કરવા માંડ્યું, કેટલાક મને પોતાના શરીર સંબંધી પ્રશ્નો પૂછવા લાગ્યા. આ બધાને સાચું માર્ગદર્શન આપી શકું તે માટે મે મારા શરીર પર વિવિધ પ્રકારના ખોરાકના, વ્યાયામના, માટીના, માલિશના, દૂધના વગેરે અખતરા પણ કરવા માંડ્યા અને કુદરતી ઉપચારને લગતું વાચન પણ શરૂ કર્યું. આમ શરીર-સુધારણનાં મારાં અનુભવ અને જ્ઞાન સારી પેઠે વધતાં ગયાં. મારા અનુભવના પ્રયોગો, લેખો તેમ જ પ્રશ્નોત્તરો 'વ્યાયામ', નવચેતન', 'પ્રવાસી', 'આરોગ્ય', 'મહાગુજરાત', 'પારસી-સંસાર',

'કયસરે હિંદ', 'મુંબઇ સમાચાર' વગેરે સામયિકોમાં પ્રગટ થવા લાગ્યા. લોકોએ તેને શ્રદ્ધાપૂર્વક ઝીલ્યા તેથી મને મારા કાર્યમાં વિશ્વાસ બેઠો, પ્રસિદ્ધ થયેલા એ લેખો તેમ જ કેટલાક અપ્રસિદ્ધ પ્રયોગોનો આ સંગ્રહ છે.

આમાં પ્રગટ થયેલા લેખો એ મારા અનુભવમાંથી જન્મ પામેલા છે, એટલે મને વિશ્વાસ છે કે મારું આ પુસ્તક લોકોને ઉપયોગી નીવડશે.

આ પુસ્તકમાં પ્રગટ થયેલ અનુભવકથાઓ આત્મશ્લાઘા કરવા માટે રજૂ નથી કરી, પરંતુ માણસ રોગોમાંથી કેમ બચી શકે અને આરોગ્ય કેમ ટકાવી શકે તે બતાવવા માટે રજૂ કરી છે. અનુભવના અંતે મને લાગ્યું છે કે દવાઓ શરીર સુધારવા કે મજબૂત કરવા માટે ઉપયોગી નથી. કુદરતી ઉપચારો—એટલે કે ખોરાક, વ્યાયામ, ઉપવાસ, માલિશ, માટી, પાણી, વરાળ, સૂર્યકિરણો વગેરેના ઉપચારોથી શરીર નીરોગી બને છે અને દર્દીઓ નવું જીવન મેળવી શકે છે.

આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થઇ શક્યું તે બદલ મારે સૌથી પ્રથમ આભાર, તો 'નવચેતન'ના તંત્રી શ્રી ચાંપશીભાઇનો માનવો જોઈએ. ઉપરાંત જે સામયિકોએ મારાં લખાણો પ્રગટ કરી મને પ્રોત્સાહિત કર્યો તેમનો, પુસ્તક પ્રગટ કરનાર કાઠિયાવાડ પબ્લિશિંગ કંપનીનો, ભારતી સાહિત્ય સંઘનો, પુસ્તકમાંનાં ચિત્રોના ફોટાઓ લેવા આપનાર ભાઈશ્રી પ્રવીણચંદ્રનો અને સદ્‌ભાવે બ્લૉક્સ વાપરવા માટે આપ્યા તે બદલ 'નવચેતન' માસિકનો આભાર માનું છું. સુંદર કવરચિત્ર તૈયાર કરી આપવા માટે ભાઇશ્રી 'કલાબ્ધિ'નો આભાર પણ કેમ ભૂલાય !

આરોગ્યધામ
૧, અચ્યુત મેન્શન, વિન્સેન્ટ રોડ
કિંગ્ઝ સર્કલ પાસે
માટુંગા (G.I.P.Ry.)

લેખક

બીજી આવૃત્તિ વખતે

આ પુસ્તકમાંથી આ બીજી આવૃત્તિ વખતે કેટલોક ભાગ કાઢીને નવો ઉમેરેલો છે, અને અનિવાર્ય લાગ્યું ત્યાં લખાણને સંક્ષિપ્ત પણ કરેલું છે. આ ટૂંકા ગાળામાં આ પુસ્તકનો જે ઉપાડ અને પ્રચાર થયો તેણે મને આ કામ અને પ્રવૃત્તિ અંગેની નવી આશા ને શ્રદ્ધા આપેલાં છે.

આ પુસ્તક પછી મારું બીજું પુસ્તક, 'દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો અને કુદરતી સારવાર' પ્રગટ થઇ ગયેલું છે; જેની પહેલી આવૃત્તિ માત્ર છ મહિના જેટલા સમયમાં ખલાસ થઇ ગઈ તે આ શાસ્ત્ર પ્રત્યેની વધતી જતી રુચિ બતાવે છે.

આ કાર્ય કરતાં કરતાં મારો એ પ્રત્યેનો વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા બંને દૃઢ થતાં રહ્યાં છે. મારા મિત્રો, જેમણે મને આ કામમાં સાથ આપ્યા કર્યો છે, તે સૌનો હું આભારી છું.

આરોગ્યધામ,
આટુંગા. (G. I, P.)

લેખક

ત્રીજી આવૃત્તિએ

આ આવૃત્તિમાં કોઇ ખાસ ફેરફાર કરેલો નથી. વાંચકોએ આ પુસ્તકને આટલું સત્કાર્યું છે એથી વધુ હું એમનો ઋણી બન્યો છું.

લેખક

અનુક્રમ

લેખો

રોગ અકસ્માતમાંથી જન્મતો નથી. એને લાવે છે અકુદરતી જીવન અને ક્ષીણ થયેલી જીવનશક્તિ. એ રોગને દૂર કરવાનો ઉપાય કુદરતી જીવન અને જીવનશક્તિની પ્રાપ્તિમાં જ રહ્યો છે, એ સિવાય બીજું બધું મિથ્યા છે.

[૧]

વ્યાયામ અને આરોગ્યનો સંબંધ

શરીરમાં કોઇ પણ જાતની બીમારી ઉત્પન્ન થાય ત્યારે સમજવું જોઈએ કે શરીરમાં ઝેરો એકઠાં થયા છે. એ ઝેરોને, કુદરત બહાર ધકેલવા માટે હરહમેશ પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે મોટા જથ્થામાં શરીરમાં ઝેરો જમા થઈ જાય છે ત્યારે કુદરત એકીસાથે ત્વરિત ગતિથી એને બહાર કાઢવા સમગ્ર શક્તિ વાપરે છે અને તેથી માંદા પડયા હોઈએ એવું લાગે છે.

દાખલા તરીકે તાવ આવવો. તાવ વખતે શરીર ખૂબ જ તપી આવે છે: અંગેઅંગમાંથી વરાળ નીકળે છે. જેમ જેમ તાવની ગરમી વધે છે તેમ તેમ શરીરમાં વધારે ને વધારે બળતરા થાય છે. આખરે જ્યારે પરસેવો છૂટે છે ત્યારે તાવ આપોઆપ ઓછો થાય છે. આનું કારણ સાફ દેખાઇ આવે છે કે શરીરમાં જે વધારે પ્રમાણમાં ઝેર એકઠું થયું હતું તે બધું ઝેર પરસેવા વાટે શરીરમાંથી બહાર ધકેલાઇ ગયું. આ ક્રિયામાં જે પ્રયોગ મદદ કરે તેને જ આપણે સારી સારવાર આનવી જોઈએ. અમે માનીએ છીએ કે કુદરતી ઉપચારો આ કાર્ય કરી શકે છે.

જૂના અને હઠીલા રોગો માટે પણ કુદરતી ઉપચારો જ સુંદર કામ કરી જાય છે. પહેલાં તો આપણે કોઈ પણ રોગ મટાડવા દવા તરફ નજર કરીએ છીએ. જે જે દવાઓ દાક્તર કે વૈદરાજ સૂચવે

તે બધી દવાઓના પ્રયોગો આપણે આપણા શરીર પર એક પછી એક શ્રદ્ધાથી અજમાવીએ છીએ. એમ કરતાં ચાર–છ વરસ વીતી જાય છે છતાં દર્દમાં કંઇ ખાસ ફરક પડતો નથી. અલબત્ત, જ્યાં સુધી દવા પીવાની ચાલુ રાખીએ છીએ ત્યાં સુધી એ દવાની અસર એક અથવા બીજી રીતે શરીર પર રહે છે પણ જ્યારે દવા પીવાની બંધ કરીએ છીએ ત્યારે દર્દ અગાઉ હોય છે તેના કરતા વધુ તીવ્ર બને છે. 'આનું કારણ એ છે કે દવા પીવાથી શરીરમા એક પ્રકારનો કૃત્રિમ ઉશ્કેરાટ પેદા થાય છે. એ ઉશ્કેરાટ શમી જાય છે ત્યાર પછી શરીરની સ્થિતિમાં જબ્બર ફેરફાર થવો શરૂ થાય છે. એ ફેરફાર એ જાતનો હોય છે કે દવા લેતા હોઇએ ત્યાં લોહીમાં ઉષ્ણતા, શરીરમાં ચેતન અને સ્ફૂર્તિ અનુભવીએ છીએ જે ઘડીએ દવા પીવી બંધ કરીએ છીએ ત્યારે આખાયે શરીરમા બેચેની આવે છે, લોહી ઠંડું બને છે, અંગેઅંગમાં તોડ શરૂ થાય છે, પેટમાં ગેસ શરૂ થાય છે, ભૂખ લાગતી નથી ઊંઘ નાશ પામે છે, કબજિયાત વધી પડે છે, આવુ તો ઘણુયે બને છે

સામાન્ય રીતે આજે ગેસ, અપચો, કબજિયાત, કલેજાનું બગડી જવુ, દમ–આવા દર્દો માણસના શરીરમા ઘર કરી બેઠા હોય છે આ બધા દર્દો આપણી અનિયમિતતાનું પરિણામ છે ખાવાપીવામા કે સૂવામા અનિયમિત બનીએ છીએ ત્યારે ઉપરના દર્દો પેદા થાય છે અને આ દર્દોમાંથી છૂટવા માટે આપણે દવા પીવાની શરૂ કરીએ છીએ પણ સાચી દવા તો કસરત છે આ વિષે તો દર્દીને ખબર પણ નથી હોતી એ તો દવા પી પીને થાકી જાય છે. દવાથી કંટાળે એટલે ઇંજેક્શનો લેવા શરૂ કરે છે ઇંજેક્શનોથી કાયમી રાહત ન મળે ત્યારે થાકીને, શરીરને પૂરેપૂરુ બગાડ્યા પછી, કુદરતી ઉપચારની શોધમા નીકળે છે

કુદરતી ઉપચારમા પણ ઘણી પદ્ધતિઓ આજે ચાલે છે પરંતુ સૌના પાયારૂપ સિદ્ધાંત એક જ છે–શરીરને સાફ કરવુ અને કુદરત તરફથી મળતી જીવનશક્તિ શરીરમા ભરવી.

આવી અનેક પદ્ધતિઓમાં હું વ્યાયામ અને સુયોગ્ય ખોરાકને સૌથી વધુ અગત્ય આપું છું. મારા સંસર્ગમાં આવેલા મેકડો દર્દીઓ ઉપર મેં સફળ પ્રયોગો અજમાવ્યા છે અને મને શ્રદ્ધા બેઠી છે કે જો યોગ્ય રીતે વ્યાયામ અને ખોરાક લેવામાં આવે તો અનેક રોગોને ઓછામાં ઓછી તકલીફે હટાવી શકાય.

ગૅસ, દમ, અપચો, કબજિયાત, કલેજાનું બગડી જવું અને આ ઉપરાંત બીજા કેટલાયે દર્દો ગણાવી શકાય તેમ છે. તે બધાને માટે સૌથી ઉત્તમ ઉપાય અને સાચી દવા કુદરતી ખોરાક અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરતો છે. આ પ્રયોગો શરૂ કરતાં પહેલાં કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ લેવી આરંભમાં જરૂરી છે અને એ અનુભવી નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે અમુક વખત સુધી આ પ્રયોગો કર્યા પછી એનું રહસ્ય દર્દી સમજી જાય એટલું સહેલું છે.

વ્યાયામથી રોગ કેમ મટે તે આપણે જોઈએ લગભગ બધાં દર્દો પેટમાંથી જ જન્મે છે અને ખાસ કરીને કબજિયાતને લીધે. કબજિયાત થવાનું કારણ તપાસીએ તો સાફ જણાઈ આવશે કે શરીર માહેની ગ્રંથિઓ પૂરતા પ્રમાણમાં રસો પેદા કરતાં અટકી ગઈ છે, એ ગ્રંથિઓમાં મંદતા આવી છે, એ મંદતા દૂર કરવા માટે યોગ્ય ખોરાક અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરતો કરવામાં આવે તો તમામ પ્રકારની ફરિયાદો દૂર થઈ જાય અને શરીર માહેની તમામ રસગ્રંથિઓ પૂરતા પ્રમાણમાં ઝડપથી પાચક રસો પેદા કરે. કલેજું ખોટી ગરમીથી કઠણ બનેલ હોય છે તે નરમ બને છે અને પિત્ત નામનો રસ પ્રમાણસર તૈયાર કરે છે. જઠરમાં અગ્નિ પ્રકટે છે, જેને લીધે ખોરાક વખતસર હજમ થાય છે, આંતરડાની શક્તિ વધે છે અને લોહીની ગતિ ઝડપી બને છે. મોટા આંતરડામાં ડંકને લીધે જે મળ જમા થયેલો હોય છે તે ગરમી મળતા મોટા આંતરડાંમાંથી જુદો પડે છે અને બહાર ધકેલાઈ જાય છે

એકલી કસરત કરીએ તો સંપૂર્ણ ફાયદો મેળવી શકાય નહિ. તેની

સાથે ખોરાકની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. કેટલાય માણસો એ બે વચ્ચેનો મેળ સમજી શકતા નથી.

તંદુરસ્ત માણસ એમ સમજતા હોય છે કે અમારું શરીર નીરોગી છે, અમને કસરતની ખાસ જરૂર નથી, તો આવી રીતનું માનવું ભૂલભરેલું ગણાય. કસરતની તો સૌ કોઈને એકસરખી જરૂર છે. પ્રાણીઓનાં દૃષ્ટાંત જ લઈએ; કૂતરો, ઘોડો, બળદ, હાથી–આ બધાંને એક જગ્યાએ બાંધી રાખવામાં આવે અથવા તેઓને ઓછામાં ઓછી હરવા–ફરવાની છૂટ આવામાં આવે તો પંદર દિવસમાં તે બધાંમાં વધતા–ઓછા પ્રમાણમાં બીમારી શરૂ થવાની. તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તેને પચાવવા માટે શારીરિક શ્રમની જરૂર પડે છે. જો શ્રમ ન મળે તો ગમે તેવું શક્તિશાળી પ્રાણી નબળું પડે છે અને રોગનો ભોગ બને છે. તેવી જ રીતે માણસ માત્રને ખાધેલ ખોરાક હજમ કરવા માટે એક અથવા બીજી રીતે શારીરિક શ્રમ કરવો જોઈ એ અને એ શ્રમ જો બુદ્ધિપૂર્વક કરવામાં આવે–તો શરીર નીરોગી બને છે, શક્તિ વધે છે, બુદ્ધિ તીવ્ર થાય છે અને અંગેઅંગમાંથી સ્ફૂર્તિના ઝરા વહેતા થાય છે. નિયમિત કસરત કરનાર માનવીનું આરોગ્ય સોએ સો ટકા શુદ્ધ હોય છે. તેના લોહીમાં રોગના જંતુઓ સામે યુદ્ધ કરવાની સંપૂર્ણ શક્તિ હોય છે એટલે જેમ રોગને નાબૂદ કરવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે તેમ જ નીરોગી લેખાતા શરીરને હમેશ નીરોગી રાખવા અને બળવાન બનાવવા માટે પણ વ્યાયામ અને સુયોગ્ય ખોરાકની જરૂર છે.

વ્યાયામ અને ખોરાક દ્વારા રોગ મટાડવાના જ્ઞાનના પ્રચારની મને હોંશ છે. આ પુસ્તકમાં પાછળનાં પાનાઓમાં જે અનુભવકથાઓ મેં મૂકી છે તે અનેક દરદીઓને પોતાની જ કથા હોય એમ લાગશે. તેઓ જો પોતાની આસપાસ રહેતા કોઈ નિષ્ણાતના હાથ નીચે પ્રયોગો કરશે તો તેમને સફળતા મળશે જ એમ હું માનું છું.

આ પદ્ધતિ આપણા ગરીબ દેશ માટે અત્યંત અનુકૂળ છે. આ પદ્ધતિમાં ઓછામાં ઓછા આટલા ગુણો તો રહ્યા જ છે.

૧. એમાં કશું ન સમજાય એવું રહસ્યમય નથી. દાક્તરોની ભેદભરી દવાઓ જેવું કંઇ છે જ નહિ.

૨. પ્રથમ વાર જ નિષ્ણાતની જરૂર પડે છે, તે પછી તો નાની-મોટી ફરિયાદો દૂર કરવા જેટલું જ્ઞાન પોતાને મળી જ રહે છે.

૩. કોઇ પણ સ્થળે એનો અમલ થઇ શકે છે. વ્યાયામ માટે તો શરીર સિવાય બહુ જ ઓછાં સાધનની જરૂર પડે છે.

૪. એથી રોગ દબાતો નથી પણ નાબૂદ થાય છે અને જો વ્યાયામ ચાલુ રાખવામાં આવે તો ફરી એ રોગનો હુમલો થતો નથી.[1]

૫. શહેરનાં અકુદરતી જીવનમાં પણ એ થઇ શકે છે.

[1] ગરમ દવાઓ લેવાથી શરીરમાં કૃત્રિમ ઉશ્કેરાટ આવે છે. પરિણામે એ પેટ માંહેના અવયવોમાં અશક્તિ લાવે છે. પેટમાં બળતરા થાય છે. આથી કલેજું, જઠર અને આંતરડાંનો ક્રિયા મંદ બને છે. કલેજું સંકોચાય છે. જઠર સખત બને છે. આંતરડાં સૂકાં બને છે આટલું પરિવર્તન થવાથી ગેસ, કબજિયાત, મધુપ્રમેહ વગેરે દર્દોનો જન્મ થાય છે. દવા પીવાથી રોગ મટે છે એ આશાએ જીવનારા આ બાબતનો નિર્ણય કરવા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે, તો પોતે બીજાં નવાં દર્દો થતાં ચોક્કસ અટકાવી શકે.

[૨]

દવા એ તો દર્દનું થીગડું છે

સાધારણ નિયમ છે કે માણસ માંદો પડે કે તરત દવાખાને દવા લેવા દોડયો જાય છે. આનું મુખ્ય કારણ તો આપણી અજ્ઞાનતા જ ગણાય. ખરી રીતે તો જે કંઇ બીમારી માણસને આવે છે એ તેના હિત માટે–ભલા માટે–આવે છે. માણસના શરીરમાં અનેક પ્રકારનાં ઝેરી તત્ત્વો બહુ મોટા પ્રમાણમાં વધી પડે છે ત્યારે કુદરત માણસને અગાઉથી ચેતવે છે. પણ માણસ બેદરકાર રહે છે. આનું પરિણામ ગમે તે પ્રકારની બીમારીમાં આવે છે, પછી ભલે તે તાવ હોય કે શરદી હોય, વા હોય કે લોહીનું દબાણ હોય, મધુપ્રમેહ હોય કે હર્નિયા (Hernia) હોય પણ એક વાત તો ચોક્કસ છે કે આ બધા રોગોને માણસ પોતે નોતરે છે.

રોગને નોતરવા માટે કોઇ-પણ માણસ રાજી નથી હોતો, મોજ-શોખમાં પડવાથી રોગ અચાનક હલ્લો કરે છે. આજનાં ઘણાંખરાં દર્દો મોજશોખ અને ટાપટીપમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હોય છે. આનો અર્થ એ નથી કે જીવનમાં મોજશોખને સ્થાન જ ન હોવું જોઇએ. આપણે ભલે મોજશોખ કરીએ, પણ આપણી તંદુરસ્તીને સાચવીને પછી જ–એને ભોગે કદી નહિ. આટલું જો દરેક માણસ યાદ રાખે–તો દવા પાછળ ખરચાતા તેના કેટલાયે પૈસા બચી જાય. તંદુરસ્તી પ્રત્યે રાખવામાં આવતી બેદરકારી અને તેને ભોગે મોજશોખ પાછળ આપવામાં આવતું ધ્યાન જ મોટે ભાગે દવા પાછળ જે હજારો રૂપિયાની બરબાદી રહ ગઇ છે તેનાં કારણભૂત છે.

પ્રાણવાન અને નિર્મળ તંદુરસ્તી મેળવવા માટે આજે કેટલાયે માણસો દવા પછવાડે ભમ્યા કરે છે. કોઇ પણ છાપું નજરે ચડે તેમાં સૌથી પહેલાં જાહેરખબરથી લલચાવનાર તાકાતની દવાઓનાં મથાળાં એ વાંચી લે છે અને પછી તો એ તાકાતની જાહેરખબરની લીટીએ લીટી બે-ત્રણ વાર વાંચી જાય છે. બસ થયું. વાંચનારના મગજમાં એ જાહેરખબરની સચોટ અસર થાય છે અને તાકાતની દવા ખરીદવા એ દોડી જાય છે. ખરીદ કરીને અજમાવી જુએ છે અને થોડોઘણો ઉશ્કેરાટ પણ એ અનુભવે છે. આટલું તાત્કાલિક પરિણામ આવ્યું એટલે ' દવા એને મન સંજીવની ' થઇ ચૂકી.

એ તાકાતની દવામાં કયા ક્યા પદાર્થો મેળવેલા હોય છે તેની દર્દીને ખબર નથી હોતી. સાચી વાત તો એ છે કે તાકાતની દરેક દરેક દવામાં સાધારણ રીતે કેફી પદાર્થો મેળવેલા હોય છે. કેફી પદાર્થો સિવાય શરીરમાં ઉશ્કેરાટ કદી ઉત્પન્ન થતો નથી હોતો. પેટન્ટ દવાઓ લગભગ મોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે એનું મુખ્ય કારણ તો એ તાત્કાલિક અસરકારક હોય છે તે છે. પેટન્ટ દવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં એક પ્રકારનો જુસ્સો આવે છે એ ખરું, પણ તે ઘડીભર માટે જેટલો ફાયદો કરે છે તેનાથી અનેકગણું નુકસાન જતે દિવસે માણસ અનુભવે છે. આવી દવાઓ અનેક પ્રકારના નવાં દર્દો ઊભાં કરે છે.

દવાના પંજામાંથી છૂટવા માટે, શરીરને નીરોગી તથા તાકાતવાન બનાવવા માટે, સુંદર અને સચોટ અસરકારક ઉપાયો હોય તો તે માત્ર 'સપ્રમાણ ખોરાક' અને ' કસરત ' ગણી શકાય.

મારી પાસે આજ સુધીમાં અનેક દર્દીઓ આવ્યા છે. તે બધાનો દવા માટેનો અનુભવ બહુ જ કડવો છે. એમાં કેટલાક દર્દી તો ૭-૭ વરસ સુધી દવાનું સેવન કરી ચૂક્યા છતાં કાયમી ફાયદો મેળવી શક્યા નથી. તેઓ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહે છે કે, " દવા તો કામચલાઉ ઉપાય ગણાય. જ્યાં સુધી એ દવાના કડવા ઘૂંટડા ગળામાં ગટગટાવી જઈએ ત્યાં સુધી આરામ રહે. આરામ થયા પછી ચાર-પાંચ દિવસ

દવાનો ડોઝ ન લેવાય તો મૂળ દર્દ ધુરકાટ કરતુ આપણી સામે ઊભુ હોય જ અમે તો દવા પી પીને કટાળી ગયા છીએ. અમારે એ ધીમુ ઝેર હવે નથી પીવુ '

દવા પીને થાકેલ માણસો સપ્રમાણ ખોરાક લેવાની કાળજી રાખે છે તેમજ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરતો કરવાની શરૂઆત કરે છે ત્યાર બાદ એ કસરતની પછવાડે શ્રદ્ધાથી મડયા રહે છે દિવસે દિવસે કસરતથી ફાયદો મેળવે છે દર્દીની આથમતી આશાઓ કસરતથી નવપલ્લવિત થાય છે અને ત્રણેક મહિનાની આખરે ફરીને એ તદુરસ્તી મેળવે છે

દવાના શોખીનો તથા કસરત શુ વસ્તુ છે એ ન જાણનાર માટે આ બધી વાતો સ્વપ્ન જેવી લાગશે તેમને મારી એકજ સલાહ છે કે એકાદ વખત તેઓ કસરતના અખાડામા જઇને અર્ધો કલાક કસરતબાજોના શરીરનુ અવલોકન કરી જુએ-એ લોકોનો પુરુષાર્થ જુએ જેમ દવા પીનારાઓ શ્રદ્ધાથી દવાના ડોઝ પીવામા કાળજી રાખે છે તેમ કસરતબાજ આરોગ્યના ડોઝ પીવામા દરરોજ ચીવટ રાખે છે

દવા પીનારો જ્યારે નવા રોગોને શરીરમાં પોષે છે ત્યારે કસરત કરનારો નવુ બળ, નવો જુસ્સો પ્રાપ્ત કરે છે શરીરમાં રહેલા ઝેરને પરસેવા વાટે બહાર કાઢીને શરીરને હલકુ ફૂલ જેવુ કરે છે અને સુયોગ્ય આહાર લઈ તેને ખડતલ બનાવે છે

જે કસરતો નિયમસર અને પદ્ધતિસર કરવામાં આવે છે તે કદી નુકસાન કરતી નથી પણ શરીર ઘડી મન મજબૂત કરે છે શરીરના અંગેઅંગમાં નવીન પ્રકારની શક્તિ પ્રસરાવે છે, મોઢા ઉપર તાજા જેવી લાલાશ આપે છે શરીર સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે, લોહીમા ખૂટતા તત્ત્વોનો ઉમેરો કરે છે, પાચનક્રિયા સતેજ બનાવે છે લોહી ધમધમાટ કરતુ અંગેઅંગમા ફરી વળે છે—ટૂંકમા, શરીરમા યુવાનીનો તરવરાટ આવે છે

થીગડા દીધે ઇમારતો કે વસ્ત્રો ઝાઝો વખત ટકતા નથી, તેવુ જ શરીરનું છે દવાના ડોઝથી દર્દને થીગડા મારવાથી કદાચ થોડા સમય

માટે દર્દ શાંત થઇ જાય છે પણ તે દેહમાંથી દૂર તો થતું જ નથી, દેહમાં રહીને જ તે દેહને કોરે છે એટલે તો થીગડાં મારવાને બદલે નૂતન દેહ સર્જવાની જરૂર છે.

ગમે તેવાં હઠીલાં દર્દો સાફ કરવા માટે સૌથી પહેલાં શરીરને સ્વચ્છ બનાવવું પડે છે. દાક્તર દર્દીને જુલાબ દઇને પછી દવા પીવાની સલાહ આપે છે તેનું મુખ્ય કારણ પેટ સાફ રાખવાનું હોય છે. પેટ સાફ રાખો એટલે લગભગ બીમારી દૂર જ રહેશે.

પેટ સાફ રાખવા માટે પહેલેથી જ કાળજી રખાય તો દર્દ કદી તમારી પાસે નહિ આવે. પેટ સાફ રાખવા માટેના શ્રેષ્ટ ઉપાય તરીકે લીલી શાકભાજી, તાજાં રસદાર ફળો અને કસરત ગણી શકાય. કસરત કરશો તો રોગ હશે તો ચાલ્યો જશે, નહિ હોય તો વધુ નીરોગી અને બળવાન બનશો. જગતમાં દર્દોની દવા તો અનેક છે પણ એ બધી બનાવટી ગણાય, જ્યારે સુયોગ્ય આહાર અને કસરત એ બધાં દર્દોની સાચી દવા છે.

સૌ કોઈ કસરત કરે અને સુદઢ તથા બળવાન બને.

[૩].

જીવનશક્તિ કેમ વધે ?

આજના જમાનામાં ખાવું પીવું અને કામ કરવું અતિ મહેનતનું પરિણામે પ્રજાના શરીર દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ ઘસાતાં જાય છે. આપણે દૂધ, ઘી, અનાજ તથા બીજા જે જે ખાદ્યપદાર્થો વાપરીએ છીએ તે આપણને એવાં સ્વરૂપમાં મળે છે કે તેમાં જીવનશક્તિને વધારનારાં તત્ત્વો લગભગ નાશ પામેલાં હોય છે. વળી દૂધ-ઘી જેવા કહેવાતા પૌષ્ટિક અને ભારે પદાર્થો શરીરમાં પૂરા પચી શકતા નથી અને પરિણામે પોષણ આપતા નથી. આ કારણથી આવી જાતના ખોરાકમાંથી લોહી શુદ્ધ બને એવી આશા રાખવી નકામી ગણાય.

જે માણસને મગજનું કામ કરવાનું હોય છે, બુદ્ધિ વાપરવાની હોય છે, અનેક માણસોને સલાહ આપવાની હોય છે, લાંબા વખત સુધી મહેનત કરવાની હોય છે, એવા માણસોમાં જો જીવનશક્તિ (Vital Power) ઓછા પ્રમાણમાં હોય તો તે જલદી થાકી જાય છે. થોડા વખતમાં જ તેને પોતાના કાર્યમાં કંટાળો આવે છે. આવા માણસોએ જીવનશક્તિનો મોટા પ્રમાણમાં પોતાના શરીરમાં સંગ્રહ કરી રાખવો જોઈએ, કારણ કે માણસ માત્રનો આધાર જીવનશક્તિ ઉપર રહેલો છે.

જીવનશક્તિ ઓછી એટલે જીવન એટલા પ્રમાણમાં ટૂંકું સમજવું. જેનામાં જીવનશક્તિ ઓછી છે તે માણસ થોડું કામ કરવાથી પણ થાકીને લોથ જેવો થઈ જાય છે.

જેનામાં જીવનશક્તિ પુષ્કળ છે તે માણસ ગમે તેટલું કામ કરે તોપણ બહુ જ ઓછો થાક અનુભવે છે. આ વાત અનુભવસિદ્ધ છે.

જીવનશક્તિ વધારવા માટે સૌથી પહેલાં લોહીને શુદ્ધ બનાવો. જ્યાં સુધી લોહી ગંદું રહેશે ત્યાં સુધી જીવનશક્તિ વધશે નહિ. લોહીને શુદ્ધ બનાવવા માટે સૌથી સુંદર રસ્તો શુદ્ધ અને સાત્વિક આહાર તેમ જ કસરત ગણાય છે. કસરતથી દરેક નસને ખેંચાણ મળે છે અને આથી દરેક નસ શુદ્ધ–સાફ બને છે. સાથે સાથે લોહીમાં ગરમી પૂરતા પ્રમાણમાં પેદા થાય છે, જે વસ્તુ શરીરમાંનાં મરેલાં રજકણો (Cells) ને બાળી નાખી જીવંત રજકણોને કામે લગાડે છે, એ જીવંત રજકણોમાં જીવનશક્તિ વધુ હોય છે. સુસ્ત માણસના લોહીમાં મરેલાં રજકણો મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, એને લીધે તેનામાં જીવનશક્તિનો નાશ થયેલ જોવામાં આવે છે.

લોહી એ સૌથી વધુ કાર્ય કરનાર તત્વ છે. શ્વાસ માટે જે હવા ફેફસામાં જાય છે તેમાં 'ઑક્સિજન' હોય છે. આ ઑક્સિજનને લોહી ચૂસી લે છે અને તેને શરીરના બધા ભાગોમાં પહોંચાડે છે. જ્યાં જ્યાં એ ઑક્સિજનને નબળાં રજકણો (Cells)નો ભેટો થાય છે ત્યાં ત્યાં તે તેને બાળી નાખી તેનો સદંતર નાશ કરે છે અને એ મરેલા રજકણોને પાછા ફેફસામાં લઈ જાય છે, જ્યાંથી તેમને શરીરની બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે ચોખ્ખા લોહીની શરીરને કેટલી બધી જરૂર છે. જીવનશક્તિ વધારવા માટે સૌથી પહેલાં લોહીને શુદ્ધ બનાવવાની જરૂર છે.

યોગનાં આસનો તથા લાંબા શ્વાસ લેવાની કસરતથી તમારા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જરૂર આવવાની. આખો દિવસ બેઠાડુ જિંદગી ગાળનાર, મગજનું કામ કરનાર માણસને આવી જાતની કસરતથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. આથી વધુ પ્રમાણમાં કસરતો કરવી હોય તો કોઈ અભ્યાસી પાસેથી એ શીખી લેવી. આ બાબતમાં આળસ રાખવી ન જોઇએ. શરીર માંહેનાં ઝેરી તત્ત્વોનો નાશ કરવો જ હોય તો કસરત કર્યા વગર ચાલી શકે તેમ નથી. કસરતથી ધાર્યું પરિણામ

લાવી શકાય છે—જો તે સમજપૂર્વક કરવામાં આવી હોય તો જ.

લોહી શુદ્ધ બનાવવા માટે સૌથી પહેલાં પેટ સાફ રાખો. જે ખોરાક લ્યો તે કાળજીપૂર્વક લ્યો. નકામો કચરો ખાઈને હોજરી ખરાબ કરશો નહિ.

પેટ સાફ રાખવાનો સુંદર ઈલાજ બે વખત ભોજન લેવું એ છે. કેટલાક માણસોને દિવસ આખો કાંઈક ચાવ્યા કરવાની ટેવ હોય છે. આમ હોજરીમાં ખોરાક હજમ થયો ન હોય ત્યાં તો ઉપરાઉપરી બોજો વધી પડે છે આને લીધે પાચનક્રિયા બગડે છે. પાચનક્રિયા બગડી એટલે કબજિયાત લાગુ પડે છે. કબજિયાતથી શરીરનું લોહી ગંદું બને છે. અને એને અંગે અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજિયાતને દૂર કરવામાં પાણી મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. પાણીથી અંદરના આંતરડા તેમ જ બીજા ભાગો તદ્દન સાફ બને છે. જે કંઈ કચરો કે બગાડ હોય તે પેશાબ વાટે, પરસેવા વાટે, બહાર નીકળી જાય છે અનાજ પચાવવાના કામમાં પાણી ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે. આંતરડામાં પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી દૂર થાય છે. જે ઓછું પાણી પીએ છે તેનું લોહી ઘાટું બને છે, પાચનક્રિયા મંદ પડે છે, મગજ થાકી જાય છે અને શરીર માહેના પાચક રસો ઓછા પ્રમાણમાં ઝરે છે. આ બધાં કારણોને લીધે ઓછું પાણી પીનાર માણસને હરસ તેમજ બ્લડપ્રેસર થવાનો પણ પૂરેપૂરો સંભવ છે. " પાણી ઓછું પીવું એટલે શરીરનાં ઝેરોને ઉત્તેજન આપવું. " આટલું જાણ્યા પછી દર બે કલાકે ઓછામાં ઓછું એક મોટો પ્યાલો ભરીને તો પાણી પીવું જ.

કેટલાક માણસોને જમતાં જમતાં પાણી પીવાની ખાસ ટેવ પડી હોય છે કે જે ખરેખર ઈચ્છનીય નથી. જમ્યા પછી અર્ધો કલાકે પાણી પીવું જોઈએ, જેથી પાચનરસનો નાશ ન થાય. જમતાં જમતાં પાણી પીવાથી પાચનરસ પાતળો બને છે. એથી ખોરાક લાંબે વખતે હજમ થાય

છે, ત્યારે જમ્યા પછી અર્ધો કલાકે પાણી પીવાથી ખોરાક ઝડપબંધ હજમ થઈ જાય છે. આ અખતરો ઘણી વાર અજમાવ્યા પછી જ સૂચવવામાં આવ્યો છે.

ટૂંકામાં, જીવનશક્તિ મેળવવી હોય તો આટલું કરો. નિયમિત કસરત કરો. બે વખત ભોજન લ્યો. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીઓ. ચોખ્ખી હવામાં જેટલું ફરાય તેટલું ફરો. જેટલું ચલાય તેટલું ઝડપથી ચાલો. ફેફસાંમાં લાંબા શ્વાસ ખેંચો. પોણા ભાગનું જમો. પા ભાગ ભૂખ્યા રહો. ચોખ્ખાં દૂધ-ઘી-છાશ, શાકભાજી લ્યો. જમ્યા પછી ફળ લ્યો. દાંત સાફ રાખો. માલિશ કરાવો અને રાત્રે ઘસઘસાટ લાંબી ઊંઘ લ્યો, આટલું કરો એટલે જીવનશક્તિ પુષ્કળ પ્રમાણમાં તમારા શરીરમાં એકઠી થઈ જવાની જ.

માફકસર ખોરાક જીવનને પોષણ આપે છે વધારે પડતો ખોરાક જીવનનો નાશ કરે છે. ઓછું જમવાથી આયુષ્ય વધે છે. પેટ ભરીને જમવાથી આયુષ્ય ઘટે છે. ખોરાક લેતી વખતે આટલું ધ્યાનમાં રાખો-પોણા ભાગનું જમો, પા ભાગ ભૂખ્યા રહો.

[૪]

આરોગ્યપ્રાપ્તિના ઉપાયો

જ્યારે કોઈ પણ માણસ માંદો પડે છે ત્યારે તેની નજર દવા તરફ દોડે છે દર્દી એમ જ સમજતો હોય છે કે દવા પીવાથી બીમારી જતી રહે છે

દર્દીની આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે દર્દી દવા પીએ છે અને બે-ત્રણ દિવસમાં આરામ મેળવે છે, પણ એને કદી વિચાર આવતો નથી કે, 'દર્દ એ તો શરીરમાં એકઠા થયેલા ઝેરોને બહાર કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે' શરીરના એ ઝેરોને કુદરતી રીતે આપોઆપ બહાર નીકળવા દેવા જોઈએ આમ કરવાને બદલે એવા ઝેરોને આપણે દવાથી શરીરમાં જ અટકાવી રાખી બેસી રહીએ છીએ, પરિણામે શરીર વધુ રોગી બને છે એ ઝેર એક અથવા બીજી રીતે શરીરમાં ફરી નીકળે છે, જેને ડૉક્ટરો નવા પ્રકારની બીમારી સમજીને નવું નામ આપે છે એટલે આપણે એ નવી બીમારીને દૂર કરવા ફરી પાછી દવા પીવી શરૂ કરીએ છીએ! આમ દવા પી પીને દર્દને આપણે દાબી રાખીએ છીએ પણ તેને મૂળમાંથી ઉખેડી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવા તરફ આપણું લક્ષ ખેંચાતું નથી કારણ કે વગર પરિશ્રમે કોઈ પણ કાર્ય થતું હોય તો પરિશ્રમ ન કરવો એ પ્રકારનું આપણું માનસ ઘડાઈ ગયું છે. આ પ્રકારના માનસને બદલવા માટે સૌએ પ્રયત્ન કરવો ઘટે છે

તમારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારની બીમારી દાખલ થાય ત્યારે સમજી લેવું કે શરીરની કોઈ ગ્રંથિ નિયમિતપણે કામ કરતી અટકી ગઈ છે

આમ થવાનું કારણ ખોરાક ગણાય. કારણ કે ખોરાકમાં જે તીખા, ખાટા, મીઠા, તળેલા પદાર્થો લેવામાં આવે છે તેને પચાવવામાં જઠરને મુશ્કેલી પડે છે. લિવર પૂરતા પ્રમાણમાં પિત્તરસ પેદા કરતું હોય તો ખોરાક પચાવવામાં વાર લાગતી નથી, પણ લિવર કામ કરીને જો થાકી ગયું હોય તો રસો શી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકે ? પરિણામે જઠરમાંનો ખોરાક હજમ ન થતાં સડવા માંડે છે, જેને આપણે 'અપચો' કહીએ છીએ. આ બધી ક્રિયાઓમાં ખલેલ થવાથી શરીરમાં કૃત્રિમ ગરમી વધી પડે છે. આ કૃત્રિમ ગરમીથી લિવર અને જઠર સંકોચાય છે. આમ થવાથી લિવરમાંથી પિત્તરસ અને જઠરમાંથી જઠરરસ–પાચક રસ–બહુ ઓછા પ્રમાણમાં બહાર આવે છે. આજે માણસોમાં મોટે ભાગે લિવર, જઠર, કબજિયાત અને ગૅસ (વાયુ)ની ફરિયાદો હોય છે તેનું કારણ ઉપર કહ્યું તે જ છે.

શરીરની બિમારીઓને મૂળમાંથી કાઢવા માટે સૌથી પહેલાં શરીરશુદ્ધિ કરવી જોઇએ. એ શરીરશુદ્ધિ ઉપવાસ કરવાથી થાય છે. બની શકે તો ફક્ત પાણી પીને ઉપવાસ કરો. એ ઉપવાસ તમારાથી ન થાય તો પાણી, મધ અને લિંબુનો રસ મેળવીને બબ્બે કલાકે પીને ઉપવાસ કરો. સાંજે કોઇ ફળનો રસ લ્યો, આમ કરવાથી થાકી ગયેલ ગ્રંથિઓને આરામ મળશે. શરીરમાં જે ઝેરો વધી પડયાં હશે તે બધાં મળ–મૂત્ર વાટે બહાર નીકળી જશે.

પછી લીલાં શાકભાજી ઉપર રહો. આથી મોટા આંતરડામાં જે જૂનો મળ હશે તે છૂટો થઇ ને આતરડાને સાફ રાખશે. ત્રણ દિવસ આ પ્રમાણે રહેવાથી શરીરશુદ્ધિ થશે. પછી ધીરે ધીરે સાદો ખોરાક લેવો શરુ કરવો. તમે પચાવી શકો તેટલું જ ભોજન લ્યો. હોજરી ખરાબ થવાનું મુખ્ય કારણ વધારેપડતો ખોરાક છે. ખોરાક લેતી વખતે બને તેટલું ચાવીને ખાઓ. કારણ કે મોંમાં ખોરાકને પચાવનાર જે રસ પેદા થાય છે તે જ અડધી પાચનક્રિયા કરે છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ કરશો તો બિમારી જરુર દૂર થશે; અને તમારી તંદુરસ્તી જળવાઇ રહેશે. દવા પીવા કરતાં કુદરતી ઉપચાર અનેક

રીતે દબાવવાનું ગણાય. દર્દને કાઢવાને બદલે દવા તાત્કાલિક લાભ દેખાડે છે, જ્યારે કુદરતી ઉપચાર શરીરશુદ્ધિ કરીને કાયમને માટે રોગને દેશવટો આપે છે.

એક દાખલો આપીશ. કબજિયાત થતાં આપણે જુલાબ લઈએ છીએ. એ જુલાબથી મોટું આંતરડું સાફ થાય છે. આમ થવાથી આપણે સહેજ અનુભવીએ છીએ કે આપણું પેટ સાફ થઈ ગયું, પણ આપણને ખબર હોતી નથી કે જુલાબે આંતરડાની કેટલી શક્તિ હરી લીધી હોય છે? જુલાબ લેવાથી આંતરડાની શક્તિઓ ઓછી થાય છે. આંતરડાં સુક્કાં બને છે અને તેને ભીનાં રાખનાર રસનો જુલાબથી નાશ થાય છે. કુદરતી પ્રયોગોમાં ભાજીઓનો રસ, મધ કે લીંબુવાળું પાણી પીવાથી આંતરડાં માંહેનો મળ સાફ થઈ જાય છે. આ પ્રયોગથી આંતરડાંને જરા પણ નુકસાન થતું નથી.

કાચનો એક લાંબો પ્યાલો સાધારણ ગરમ પાણીથી ભરો. તેમાં બે તોલા મધ અને એક લીંબુ નિચોવો. આ ત્રણેને હલાવી, ધીરે ધીરે ચૂસીને સવારમાં પીઓ, આથી પેટ સાફ રહેશે, દસ્ત આવશે અને ભૂખ લાગશે. કબજિયાત રહેતી હોય તેણે આ પ્રયોગ અજમાવવો.

તાવની બાબતમાં પણ દવા લેવાને બદલે કુદરતી ઉપચાર ઘણું જ સુંદર પરિણામ લાવે છે. તાવ આવતાં આપણે દવા પીવી શરૂ કરીએ છીએ, છતાં તાવ ઊતરતો નથી. જ્યારે કુદરતી ઉપચાર તરીકે લીમડાના પાન નાખીને વરાળસ્નાન લેવાથી અર્ધા કલાકમાં આખા શરીરમાંથી પરસેવો છૂટવા માંડશે. છિદ્રો વાટે પરસેવો–શરીરનું ઝેર–બહાર નીકળી જતાં તાવ ઊતરી જશે અને પરિણામે દર્દી આરામ મેળવશે.

કુદરતી ઉપચારોમાં કસરત, માલિશ, વરાળસ્નાન, એનીમા, માટીનો લેપ, ટબબાથ, સૂર્યસ્નાન, ભાજીઓનો રસ વગેરે શરીરનાં ઘણાં દર્દો દૂર કરવામાં અકસીર કામ આપે છે.

આંતરડામાં જામી ગયેલા મળને અવારનવાર એનીમાનો ઉપ-

પ્રયોગ જરૂર કરો, પણ એટલું યાદ રાખવું કે કુદરતી ઉપચારોની શરુઆત કોઈ નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ થવી જોઇએ. એ પ્રયોગોની રીત બરાબર સમજ્યા પછી સૌ કોઇ પોતાની મેળે કરી શકે છે, સમજ્યા વગર કુદરતી ઉપચારો અખતરારૂપે કરશો તો નુકસાન જ થવાનું.

*

કબજિયાત મટાડવા માટે વારંવાર જુલાબ લઇને મોટું આંતરડું સાફ રાખવા કરતાં ભાજીઓનો રસ, મધ-પાણી અને લિંબુનો રસ અથવા રાત્રે પલાળેલ કાળી દ્રાક્ષનું પાણી પીને આતરડું સાફ રાખો. આમ કરવાથી આંતરડાંની ભીનાશ અને શક્તિ જળવાઇ રહે છે. જુલાબ લેવાથી આતરડું સુક્કું અને અશક્ત બને છે અને તેથી કબજિયાત વધે છે.

[૫]

આત્મરક્ષણનો માર્ગ

લડાઇ શરુ થયા પછી એકાદ અફવા ઊડે છે ને લોકો ભયભીત બની જાન બચાવવા માટે શહેર છોડી ગામડાંમાં ચાલ્યા જાય છે. આવા કોઇ પ્રસંગે સ્ટેશન આગળ જઇને જોશો તો કીડિયારાની માફક માણસો ઊભરાતા દેખાશે. આ બધી ધમાલ લડાઇથી જાગી; અને માણસોના જીવ અદ્ધર ચડ્યા. માણસો પોતાનો જાન બચાવવા કેટલા ઉત્સુક છે તેનો આ ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે.

જેમ લડાઇની બીકથી માણસ નાસભાગ કરે છે તેમ શહેરમાં હુલ્લડ થાય છે ત્યારે પણ દરેક માણસનો જીવ અદ્ધર થઇ જાય છે. તે વખતે લૂંટાવાનો જબ્બર ભય રહે છે. આમ ભયને દૂર કરવા માટે બીજાની મદદ ઉપર આધાર રાખવો પડે એ કેવી કરુણ દશા કહેવાય! આવા હુલ્લડને વખતે માણસના શરીરમા શક્તિ અને હિંમત હોય તો પોતાના કુટુંબનું તેમ જ અન્ય વ્યક્તિઓનું એ જરુર રક્ષણ કરી શકે, બદમાસો સામે ટક્કર ઝીલી શકે.

આજે તો ઘરઘરનો પ્રશ્ન છે કે આપણું રક્ષણ કેવી રીતે થશે? શહેરી જીવન તો મોજશોખમાં વિતાવવા જેવું હોય છે ત્યાં કસરત કરવા

માટે માથાકૂટ કોણ કરે ? જેટલા મોજશોખ અને આડંબર શહેરમાં છે તેટલો ભય અને પાયમાલી પણ શહેરમાં છે.

આજે શ્રીમંતો પોતાની પેઢી અને ઘરની ચોકી પઠાણો અને ગુરખા જેવી મજબૂત કોમના માણસો પાસે કરાવે છે. શા માટે તેઓ વાણિયા, બ્રાહ્મણ કે બીજી કોમના માણસોને ચોકી કરવા નોકરીએ નથી રાખતા ? પઠાણ અને ગુરખા કોમ પહાડી મુલકમાંથી આવેલ હોવાથી તેઓના શરીરના બાંધા નાનપણથી જ ખડતલ અને શકિતશાળી હોય છે. તેઓએ નૈતિક હિંમત પણ પહાડોમાં રખડતાં રખડતાં મેળવેલી હોય છે. આથી તેઓ ભયંકર જંગલમાં કે પહાડી રસ્તોઓમાં અંધારી રાતે નિર્ભયપણે મુસાફરી કરી શકે છે; અને હિંમત ને બહાદુરીથી હાથમાં લાંબી લાકડી લઈને એકલા બહાર નીકળી પડે છે.

વાણિયા, બ્રાહ્મણ કે બીજી કોમના માણસો જંગલમાં અંધારી રાતે બહાર નીકળીને મુસાફરી કરવાની હિંમત કરશે ? જ્યાં ફૂંક મારે ત્યાં ઊડીને જમીન ઉપર પટકાઇ પડે એવી તો શરીરસંપત્તિ હોય ત્યાં તે બહાદુરી કેવી રીતે બતાવી શકે !

માયકાંગલાં શરીરવાળા માણસો ખરેખર દયાને પાત્ર ગણાય. જ્યાં જુઓ ત્યાં નબળા માણસોને સૌ કોઇ સતાવે છે. બદમાશોનો ગુન્નરો લગભગ નિર્બળ માણસોને સતાવી તેમની પાસેથી પૈસા પડાવીને આરામથી થાય છે. શ્રીમંતોનાં બાળકો બદમાશોની ઓથે ઊભાં રહીને બહાદુરી કરતાં ઘણીવાર નજરે પડે છે, પણ એ કેટલા દિવસ ટકવાનું ? જીવન જીવો તો મર્દની માફક જીવો. હીચકારું જીવન કરતા તો મોત શું ખોટું છે ? સશક્ત યુવાન માણસ તો કદી બીજાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખતો નથી, તે તો પોતાના બળ ઉપર વિશ્વાસ રાખીને આવતી આફતો સામે તૈયાર હોય છે. આ તો સશક્ત યુવાનની વાત થઇ. માયકાંગલો યુવાન તો આફતનું નામ સાંભળતાં ડરવા માંડે છે. શરીરમાં તાકાત અને હિંમત ન હોય એને તો ડરવા સિવાય બીજો એકેય રસ્તો નથી હોતો.

પોતાના શરીરને વ્યાયામથી સુદૃઢ બનાવવું એ પણ એક અતિ જરૂરી ફરજ છે એ હાલમાં કેટલા લોકો સમજે છે? ભારતની આશારૂપ યુવાનોમાંના કેટલા દરરોજ નિયમિત કસરત કરે છે? મહા અફસોસની વાત છે. થોડાઘણો સમજુ વર્ગ કસરત કરવામાં પોતાનું હિત સમજે છે, જ્યારે બીજો એશઆરામ અને ટાપટીપમાં કલાકો બરબાદ કરે છે.

સૌ કોઈએ આટલું તો સમજવું જોઈએ કે કસરતથી હિંમત બળ, આનંદ, ચેતન અને બુદ્ધિ વધે છે. આટલું જાણ્યા પછી ભલે તે માણસ આલિશાન બંગલામાં રહેનાર કે ભાર ઊપાડનાર સાધારણ મજૂર હોય, ભલે તે એક ધીકતા ધંધાવાળો ડૉક્ટર, વેપારી, ઓફિસમાં કામ કરતો કાગ્કૂન કે નિશાળમાં કામ કરતો મહેતાજી હોય. સૌએ પોતાનાં શરીર કેળવવાં જોઇએ. મનુષ્યની સૌથી એ પવિત્રમાં પવિત્ર ફરજ છે.

દરેક માણસે પોતાનું શરીર કેળવવું, તેથી હું એમ નથી કહેવા માગતો કે દરેકે પહેલવાન જેવું પોતાનું શરીર બનાવવું જોઇએ. કારણ તેમ કરવું બધા માટે સંભવિત નથી. પહેલવાનોનો તો જીવનનિર્વાહ માત્ર એ કેળવણી ઉપર જ ટકી રહેલો હોય છે. કુસ્તીબાજ પહેલવાનો જેમ અંગકેળવણી પર જ વધારે પડતું ધ્યાન આપી બુદ્ધિને કુંઠિત બનાવી દે છે; તેમ શાળાઓમાં તથા કૉલેજોમાં શીખતા યુવાનો એકલી બુદ્ધિની ઉપાસના કરી સમાજ કે સભાઓને તો પોતાની વિદ્વત્તાથી ગજવતા હોય છે, પણ તેમનાં શરીર નબળાં હોવાથી આખરે દુનિયામાંથી તેઓ બહુ વહેલી વિદાય લે છે. કૉલેજની પરીક્ષા પાસ કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં શરીરમાં રહેલા લોહીનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરી નાખે છે. પરીક્ષામાંથી પસાર થયા પછી યુવાન શરીરમાં લોહીનાં દર્શન થતાં નથી. તેના મુખ પર નિસ્તેજતા તરવરે છે. આંખો ઊંડી ઊતરેલી અને ગાલમાં ખાડા દેખાય છે. ઉપરની સ્થિતિમાંથી બચવું હોય તો પહેલાં શરીરસંપત્તિ મેળવવી જોઈએ, પછી ભલે ગમે

તેટલી શક્તિ પરીક્ષા પાસ કરવામાં ખર્ચાય. તિજોરીમાં પૈસા હોય અને થોડું ખર્ચ કરવું હોય તો તિજોરી ખાલી નહિ દેખાય. પણ જો તિજોરીનું તળિયું જ સાફ હોય અને ખરચ કરવું હોય તો તે કેવી રીતે બને ? એવું જ શરીરશક્તિ માટે છે તમારા શરીરમાં શક્તિનો ખજાનો હશે તો ફતેહ દોડતી આવશે. શક્તિ વગરની કાયા મૃતદેહ સમાન છે !

સ્વામી વિવેકાનંદે એક સ્થળે વાજબી જ કહ્યું છેઃ "તમે ગીતા કે બીજાં ધાર્મિક પુસ્તકોના વાચન કરતાં ક્રિકેટ, ફૂટબોલ કે હોકીની રમતો મારફત મહાન પ્રભુને સહેલાઈથી અને ઝડપથી મેળવી શકશો."

શારીરિક કેળવણી લેવી જોઈએ એનો અર્થ હું એટલો જ સૂચવું છું કે, દરેક પુરુષ કે સ્ત્રી, યુવાન કે યુવતીએ અને બાળકોએ પોતાની શક્તિ અનુસાર દિવસ દરમ્યાન ચોક્કસ, મુકરર કરેલા સમયે નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ.

આપણે સ્વરાજ લેવું છે એવી ભાવના સેવીએ છીએ, તો સૌથી પહેલા સમાજના સ્તંભરૂપ દેશના યુવાનોની શરીરસંપત્તિ સુધારવાની જરૂર છે. અને તે પાર પાડવા માટે ગામેગામ વ્યાયામશાળાઓ અને વિદ્વાન પુરૂષોની જરૂર છે. વ્યાયામશાળાઓમાં દરેક માણસ ઉત્સાહપૂર્વક તાલીમ લે એવું વાતાવરણ તૈયાર કરવું જોઈએ. દેશના યુવાનોને તાલીમબાજ, ખડતલ અને હિંમતવાન બનાવવા માટે આ જ રસ્તો છે. ઝપાઝપી, લટફાટ અને હુલ્લડ વખતે વ્યાયામની તાલીમ પામેલ સુદૃઢ શરીરવાળા હિંમતવાન વ્યાયામવીરો જ સારું કામ આપી શકશે અને સંરક્ષણ કરી શકશે.

ઉપર કહ્યું તેમ રોજ નિયમિત કસરત કરવાથી શરીરમા અજબ તનમનાટ, સ્વચ્છ આરોગ્ય, તીવ્ર બુદ્ધિ અને સ્ફૂર્તિ આવશે. નવા નવાં કામ સૂઝશે, નવી નવી કલ્પનાઓ આવશે. કલ્પનાઓને વેગ મળતા અનેક શુભ અને પ્રાણવાન કાર્યો તમે કરી શકશો આથી દેશને તમારી અદ્દભૂત શક્તિનો લાભ મળશે તમે અનેકનું ભલું કરી શકશો. કંગાલ શરીરો રોગના હુમલા સામે કયાથી ટકી શકે ?

કેટલાક એમ માનતા લાગે છે કે મગજનાં કામ કરનારને શારીરિક કસરતની આવશ્યકતા નથી, પણ આ એક મોટી ભૂલ છે. સુદૃઢ અને કેળવાયેલું મગજ ત્વરાથી વિચાર અને નિશ્ચય કરી શકે છે.

યાદ રાખો કે તમે સમાજનું અંગ છો; અને તમે તમારા એ અંગને નબળું અને રોગી બનાવી તમારી પોતાની જાતને હાનિ કરો છો; એટલું જ નહિ પણ આખા સમાજને નબળો કરી ભવિષ્યની પ્રજા માટે નાલેશીભર્યો વારસો મૂકી જાઓ છો. આટલું જાણ્યા પછી પોતાના તેમજ સમાજ અને દેશના હિતને માટે બળની ઉપાસના કરી શરીર ખડતલ અને મજબૂત બનાવવું જોઈએ.

*

સ્નાન કરવાથી ચામડી સાફ થાય છે, પાણી પીને કે ઉપવાસ કરીએ તેનાથી આંતરડાં સાફ થાય છે. ઉપરાંત મળ-મૂત્ર વાટે કેટલુંક અનિષ્ટ ઝેરો નીકળે છે; જ્યારે શાસ્ત્રીય અને પદ્ધતિસરની કસરતો કરવાથી આખુંય શરીર નીરોગી બને છે, એટલું જ નહિ પણ શરીર અંદરની નાની મોટી અનેક ગ્રંથિઓનો વિકાસ થાય છે. આને લીધે પૂરતા પ્રમાણમાં પાચક રસો પેદા થાય છે, રોગો નાશ પામે છે, શક્તિ વધે છે અને સાથે સાથે સુંદર શરીરવિકાસ પણ સાધી શકાય છે.

[૬]

જીવનદાયિની ઊંઘ

ઊંઘ ન આવે તે પણ એક પ્રકારનો ભયંકર રોગ જ ગણાય. ઊંઘ ન આવવા માટે મોટે ભાગે માણસ પોતે જ જવાબદાર છે, કારણ કે કુદરતી કાયદા-કાનૂનથી માણસ જેટલો દૂર જાય છે તેટલો જ તે હેરાન થાય છે-રોગનો ભોગ બને છે.

ઊંઘ નહિ આવવાનાં અનેક કારણોમાંથી જ્ઞાનતંતુઓનો ઉશ્કેરાટ, અને નબળાઇ મુખ્ય કારણ તરીકે ગણી શકાય. પેટમાં વધુ પડતો અનાજનો જથ્થો ભરેલ હોય તોપણ ઊંઘ નથી આવતી. એક પછી એક તરંગો મગજમાંથી જન્મતા હોય તોપણ ઊંઘ નથી આવતી. માનસિક ચિંતા-વ્યાધિ પણ ઊંઘ ન આવવાનું કારણ ગણાય. કબજિયાત, અપચો, અને આંતરડાં પાસેથી વધુ પ્રમાણમાં કામ લેવાથી પણ ઘણી વખત ઊંઘ નથી આવતી. આવાં આવાં અનેક કારણોને લીધે ઊંઘ માણસની 'વેરણ' બને છે.

એક વાત ચોક્કસ છે. દરેક રોગની માતા કબજિયાત ગણાય છે. કબજિયાતથી અનેક રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે, લોહીમાં અનેક પ્રકારનાં ઝેર પ્રસરે છે અને એ ઝેરી લોહી નસોમાં થઈને આખા શરીરમાં

ઝડપબંધ ફરી વળે છે. ઝેરી લોહીનું પોષણ જ્ઞાનતંતુઓને મળતાં જ્ઞાનતંતુઓ એકદમ ઉશ્કેરાઇ જાય છે, જેથી મગજ ભારે બની જાય છે, શરીરમાં બેચેની અને સુસ્તી આવે છે, લોહી ઉકળી જાય છે આથી આખી રાત પડખાં ફેરવી ફેરવીને પસાર કરવી પડે છે. ઘણી વખત ચોખ્ખી હવા ન મળવાથી પણ ઊંઘ નથી આવતી. ઊંઘ નહિ આવવાથી દરેક ક્રિયામાં જબ્બર ઉથલપાથલ મચે છે.

દિવસભરના કામ-કાજથી થાકેલ માણસને ઊંઘ માટે ફરિયાદ કરવાની રહેતી નથી તે તો પથારીમાં પડતાંની સાથે જ ઘસઘસાટ ઊંઘવા માંડે છે. 'ઊંઘ એ શરીરનો ઘસારો પૂરો પાડવાની સંજીવની છે.' એ સંજીવનીનો સ્વાદ ખાસ કરીને વેપારી, સટોડિયા, મોડી રાત સુધી રખડતા નિશાચરો, મગજ ઉપર મોટો માનસિક બોજો રાખનારા તેમ જ બિમાર માણસો તથા દમના દર્દીઓ ચાખી શકતા નથી—અનુભવી શકતા નથી શહેરના ધાંધલિયા જીવનમાંથી પેદા થયેલો આ 'મહારોગ' છે

ઊંઘ નહિ આવવાનું બીજું કારણ જીવનશક્તિનો અભાવ છે જીવનશક્તિ ઓછી થાય એટલે જ્ઞાનતંતુઓને નહિ જેવું પોષણ મળે આથી જ્ઞાનતંતુઓ નિર્બળ બને છે. ઊંઘ લાવવા માટે જીવનશક્તિ એકઠી કરવી. જોઈએ. જીવનશક્તિ એકઠી કરવા માટે શરીરને પોષાય તેટલી માફકસર મહેનત કરવી, ઉઘાડે પગે લાંબુ ચાલવું, દૂર દૂર ફરવા જવું, લાંબા શ્વાસ ફેફસાંમાં ભરવા. આ જાતની કસરતો શરીરને નીરોગી રાખવા માટે—જીવનશક્તિ એકઠી કરવા માટે—અત્યંત જરૂરી છે. લગભગ દરેક ક્રિયા ધીરેથી કરવી, જેથી થોડી મિનિટોમાં શરીર આખામાં ચેતનવંતું સ્વચ્છ લોહી ધમધમાટ કરતું વહેતું બનશે, દડ્ડ, થીજી ગયેલું લોહી પાતળું બનશે, અને પછી સ્ફૂર્તિ ને સ્વાસ્થ્યની અમૂલ ભેટ પોતે મેળવી રહ્યો છે એવો અનુભવ થશે.

એક સાચો કિસ્સો આપીને આ વસ્તુને વધુ ચોખ્ખી કરું અનંત મેટ્રિક સુધીનો અભ્યાસ એક નાના કસબામાં પૂરો કર્યો

થેાડા દિવસેા બાદ અનતને આજીવિકા મેળવવા માટે શહેરમા નેાકરી શેાધવાની ફરજ પડી કારણકે તે પેાતાના કુટુબમા સૌથી મેાટેા હતેા ઘરની બધી જવાબદારી તેના ઉપર હતી ગતદિવસ નેાકરીના જ વિચાર કર્યા કરે, પણ નેાકરી મળે નહિ છેવટે ઓળખીતા કુટુબીની લાગવગથી ચાળીસ રૂપિયાની નેાકરી મળી અનત પેાતાના ઘરખર્ચ માટે થેાડા પૈસા રાખતેા અને બાકીના પૈસા પેાતાના માબાપને કુટુબના નિભાવ અર્થે દેશમા રવાના કરતેા કરકસર કરવા છતા ચાળીસ રૂપિયા ચટણી થઇ જતા ઘરનુ ખર્ચ દિનપ્રતિદિન વધતુ ગયુ ને કમાણી તેા ટૂકી પડી અનતે રાતને વખતે વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવાના ટ્યૂશનેા શરૂ કર્યા અનત સવારના સાત વાગે ઘરમાથી નીકળતેા તે રાતના આઠ વાગે નેાકરી તેમ જ ટ્યૂશનેા પતાવીને ઘેર પાછેા વળતેા વચમા ભેાજન માટે અર્ધો કલાક ઘેર આવીને બરાબર ચાવ્યા વગર ખેારાક લુશ લુશ ખાઈ લેતેા, પાણીનેા કેાગળેા મેાઢામા હેાય અને કપડા પહેરતેા અને તરત જ સાઇકલની પીઠ ચાગડતેા સવાર થઈને પેાતાને કામે જતેા આમ ને આમ થેાડા મહિના ચાલ્યુ, પણ ખાવાની અનિયમિતતા અને ઘરની વ્યાધિથી તેનુ શરીર નબળુ પડી ગયુ કુટુબને પેાષવા જતા પેાતાનુ શરીર શેાષાઈ ગયુ, અને શરીરની તદુરસ્તી ગુમાવી દીધી થેાડા દિવસ પથારીમા આરામ લીધેા આથી ખર્ચાયેલી જીવનશક્તિ એકઠી થઇ અને શરીર ઠેકાણે આવ્યુ

બિમારી પછી તેનામા એક સારી ટેવ પડી હતી હવે તે ભેાજન-મા નિયમિત બન્યેા ગમે તેટલુ ઉતાવળનુ કામ હેાય તેાપણુ અનત કદી ભેાજન લીધા વગર ઘરની બહાર ડગલુ મૂકતેા નહિ માણસને નિયમિત ભેાજન મળતુ હેાય તેા લાબા વખત સુધી સતત કામ કરી શકે છે

અનત ઉપર કૌટુબિક બેાજો વધતેા ગયેા હવે તેા પૈસાની આવક મેાટા પ્રમાણમા વધારવી જ જોઇએ એક બાજુ ઘરની ચિતા બીજી બાજુ સવારમા વહેલા ઊઠીને ટ્યૂશનેા કરવાની ચિતા, ત્રીજી બાજુ ટૂકા પગારની ચાલુ નેાકરી પર વખતસર પહેાચવાની ચિતા, ચેાથી

નોકરીથી છૂટીને તુરત સાંજનાં બીજાં ટ્યૂશનો કરવાની ચિંતા—આટ આટલી ચિંતાથી કામ પને તેમ નહતું. મોદીનાં બીલ તેમ જ લેણ-દારોના સ્વમાનભંગ કરી નાખનારાં કટુ વચનોથી ભરેલા અનેક ઠપકાથી હૃદયમાં આગના ભડકા બળતા. આટલી બધી ચિંતામાં કયો માણસ ઘસઘસાટ ઊંઘી શકે? પણ અનંત નીરોગી રહેતો હતો. કુટુંબ પ્રત્યેની એની ફરજ અદા કરવા માટે એનો આત્મા સદા ય જાગ્રત રહેતો. તેનું મન ઉદાત્ત હતું. વિચારો અને આદર્શો ભવ્ય હતા. સાથે એ મહત્વાકાંક્ષી પણ હતો. એના પોષણથી એનું જીવન ઊગતા ફૂલ જેવું પ્રફુલ્લ રહેતું. એના વડે દિવસ આખાની ચિંતા, સ્વમાનભંગ, ઠપકાઓ અને જગતની જંજાળને આખા દિવસની રખડપટ્ટીથી થાકીને લોથ થયેલો અનંત ક્ષણભરમાં વીસરી જઈને મિત્રો સાથે વાત કરતાં કરતાં નિંદના ઝોકાં ખાતો. બે મિનિટમાં તો ઘસઘસાટ ઊંઘી જતો. તેના મિત્રો આથી ખરેખર આશ્ચર્ય પામતા. અનંતની એક જ ઊંઘે આખી રાત પસાર થઈ જતી. બરાબર સાત કલાક ઊંઘ ખેંચીને શરીરનો બધો થાક એ ઉતારી લેતો. પાછો સવારમાં દેહ તાજગી ભરેલો બની જતો. અનંત ઉપર અનેક ચિંતાઓ તેમ જ આર્થિક ચિંતાનો બોજો હોવા છતાં ચિંતાદિન થઈને મીઠી ગુલાબી ઊંઘનો સાથ એ મેળવી શક્તો. તેનું મુખ્ય કારણ આખા દિવસના ધમાલિયા જીવનથી રાત પડ્યે શરીરનો દરેક અવયવ થાકી જતો, આરામ મળતાં જ્ઞાનતંતુઓને પોષણ મળતું અને ઊંઘથી જીવંત બનતા એ હતું.

અનંત ઘણી વાર મિત્રોને કહેતો કે, "માણસ ખોરાક વગર જીવી શકે પણ ઊંઘ વગર ન જીવી શકે." આ વાત સાંભળી ઘણાને આશ્ચર્ય થશે. એક રીતે જોતાં ઊંઘ એ ખરેખર શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટેનો સાચો ખોરાક જ છે. તે પોષણ આપે છે. આથી વધુ સ્પષ્ટ કહું તો ઊંઘ એ તો "પ્રભુએ માણસને બક્ષેલી સંજીવની છે." એ શરીરને નવું પોષણતત્ત્વ આપે છે. એ મનને તેમજ શરીરને સંપૂર્ણ આરામ દે છે. જિંદગીને નવપલ્લવિત કરવાનો, શક્તિ-સ્ફૂર્તિ

વધારવાનો, તેમ જ જડ બની ગયેલ જ્ઞાનતંતુઓને જીવંત કરવાનો એ સાચો ઉપાય છે.

ઊંઘ લાવવા માટેના થોડાક ઉપાયો જે અમે પહેલાં અજમાવી ચૂક્યા છીએ તેમાંથી થોડાક, વાચકોના લાભ માટે, અહીં આપ્યા છે. તમારા શરીરને અનુકૂળ આવે એ રીતે કાળજીપૂર્વક અને શ્રદ્ધાપૂર્વક એ અજમાવવાની ભલામણ છે.

૧. રાત્રે થોડું તાજું તેલ આખા શરીરે તેમ જ માથામાં માલિશ કરવું. માથામાં વાપરવા માટે આંબળા અથવા બ્રાહ્મીનું તેલ ઉત્તમ ગણાય. એ તેલ હથેળીમાં લઇ દસ મિનિટ ધીરે ધીરે માથા ઉપર (ઓલાઇવ) ઘસવું. તલનું તેલ અથવા જેતુનનું તેલ વાપરવું. એ અર્ધો કલાક માલિશ કરવું પછી લૂછી નાખવું.

૨. ગરમીની ઋતુમાં અશક્ત માણસે માથા ઉપર પાણી ન રેડવું, પણ, ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીંજવીને શરીર લૂછી નાખવું, જેથી શરીરના છિદ્રો ખૂલ્લાં થશે અને ચામડી પરની ચીકાશ જતી રહેશે. સાધારણ તંદુરસ્ત માણસે માથે થોડું ઠંડું પાણી રેડી હાથ–પગ–મોઢું ઠંડા પાણીથી ધોવાં. આથી વધારે જરૂર જણાય તો ઠંડા પાણીની ડોલ ભરીને તેમા બંને પગ ઢીંચણ સુધી ગખવા...આંખે થોડું પાણી છાંટવું. શિયાળામાં તથા ચોમાસામાં સાધારણ ગરમ પાણીથી હાથ–પગ સાફ રાખવા.

૩. વાંચવાનો કંટાળો આવે તેવી ચોપડી વાચવાની શરૂઆત કરવી–મગજને કંટાળો આવશે અને આંખો મિચાવા માંડશે.

૪. રાત્રે ઓછું જમવું. પેટ સાફ રાખવા માટે જરુરિયાત હોય તો મળત્યાગ કરીને બિછાનામાં પડયાં પડયાં શાંત ચિત્તે આંખો બંધ કરીને સૂઇ જવા પ્રયત્ન કરવો. જે વાતના વિચારો આવતા હોય તેનાથી વિરુદ્ધના વિચારો લાવવા ને મૂળ વાતને ભૂલવા પ્રયત્ન કરવો.

૫. રાત્રે સૂતી વખતે માફકસર ચોખ્ખી હવા આવે તેવી રીતે

બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં ચોખ્ખી હવાને તમારા સૂવાના ઓરડામાં પૂરતા પ્રમાણમાં સંઘરી રાખવી અથવા હવાને વહેતી રાખવી.

૬ ઊંઘ લાવવા માટે સૌથી સરસ ઉપાય માફકસર યોગના આસનો તેમજ રૂંવાની કસરત કરવી. તરતા આવડતું હોય તો તરવા જવું

૭ જીવનશક્તિ (Vital Power) પૂરતા પ્રમાણમાં એકઠી કરો એ માટે ફળો સારી રીતે ઉપયોગી થઈ પડશે ફળોમાં લીલી દ્રાક્ષ, ચીકુ મોસંબી, નારંગી, પીચીઝ, કેળા, ચકોતરા, દાડમ, વગેરે વધુ સમય મૂળા, ગાજર અને ટમેટામાં પણ પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણ તત્વો છે એનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાનું ચૂકશો નહિ.

ઊંઘ લાવવા માટે દવા પીવી એ મૂર્ખાઈ ગણાય. જ્ઞાનતંતુઓને અને લોહીને શાંત કરવામાં આવે તો ઊંઘ સહેલી રીતે આવી જાય છે જ્ઞાનતંતુઓ અને લોહીને શાંત કરવા માટે હવા, યોગ, માલિશ અને પાણીના ઉપચારો સૌથી વધારે મદદરૂપ નીવડે છે

[૭]

ફેફસાંની કસરત

કસરતો અનેક પ્રકારની છે. તેમા શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત એ સૌથી ઉપયોગી કસરત છે. બીજી બધી કસરત માણસ છોડી દે તો ચાલે, પણ શ્વાસ છોડી દે એ તો કદી ન ચાલે શ્વાસ લેવાનુ બધ કરવું એટલે જીવન સમાપ્ત કરવુ. એટલા માટે જ 'મૃત્યુ'ને માટે આપણે 'છેલ્લો શ્વાસ લીધો' એવો શબ્દપ્રયોગ કરીએ છીએ

આમ માણસમાત્રનુ જીવન જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર અવલંબેલું છે, છતા કેટલા થોડા માણસો શ્વાસ લેવાની સાચી ક્રિયા જાણે છે? આપણા ઋષિમુનિઓ તો પ્રાચીન કાળથી શ્વાસનું મહત્ત્વ સમજતા આવ્યા છે, અને એટલા જ માટે એ ક્રિયા ઉપર શાસ્ત્રો રચાયા છે. પ્રાણાયામનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરીને તેની ઉપર પૂરો કાબૂ મેળવીને જ પ્રાચીનકાળમા લોકો સો સો વર્ષ સુધી જીવતા હતા.

પણ શ્વાસનું મહત્ત્વ આજે આપણા દેશમા ભૂલાઈ ગયુ છે. આ જાતની બેદરકારીને કારણે હજારો માણસો જૂદી જૂદી જાતના રોગના ભોગ બન્યા છે. આપણા દેશના મોટા ભાગમા જ્યારે આવી કરુણ પરિસ્થિતિ છે ત્યારે પશ્ચિમના લોકોએ તેનુ મહત્ત્વ પિછાની શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને શાસ્ત્રીય રૂપ આપી એ દ્વારા શરીરવિકાસથી માંડીને જૂદા જૂદા રોગો મટાડવા સુધીના ક્ષેત્રોમા તેનો લાભદાયક ઉપયોગ કરવા માંડયો છે

શ્વાસનું આટલુ મહત્ત્વ સમજ્યા પછી એ કસરત બીજી કસરતો કરતાં શા માટે ચડિયાતી છે તેનો વિચાર કરીએ.

સૌથી મોટામાં મોટી વાત તો એ છે કે આ એક જ એવી કસરત છે જે ઘરડાં, માંદા અને અપંગથી માંડીને પહેલવાન સુધીના તમામ માણસો સહેલાઈથી કરી શકે છે; અને તેનો લાભ લઈ શકે છે. આપણા સામાજિક રીતરિવાજોને લઈને મોટી ઉંમરની બહેનોને તેમ જ વહુવારુને ઘરની બહાર નીકળવાથી મનાઈ હોય છે. કોઈ કોઈ જગ્યાએ તો પડદા હોય છે. આવી બહેનો માટે શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત સિવાય બીજી કઈ કસરતો યોજી શકાય? વળી બીજી કસરતો માટે સાધનો વસાવવાં પડે, જ્યારે આ વ્યાયામ માટે એક પાઈ પણ ખરચવાની જરૂર નથી પડતી. આ રીતે જોતાં બીજી કસરતોની સરખામણીમાં શ્વાસની કસરત સૌથી ચડી જાય છે.

સંગીતકારો તંદુરસ્ત કેમ રહે છે?

મહાન સંગીતકારોનાં ફેફસાં હમેશાં વિશાળ હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તેમને કુદરતી રીતે ગાતી વખતે દીર્ઘ શ્વાસ લેવા પડે છે–તે સિવાય ગાઈ શકાય જ નહિ. જેમ જેમ લાંબા શ્વાસ લે છે તેમ તેમ તેઓ મધુરા આલાપ તેમ જ જુદા જુદા પ્રકારના તાનપલટા મારી શકે છે. જ્યારે સંગીતકારને તાનપલટા તથા આલાપ લેવાના હોય છે, ત્યારે તેઓનો શ્વાસ ફેફસાંમાં ભરી રાખવો પડે છે. જેમ જેમ આલાપ લે છે તેમ તેમ હવા ધીરે ધીરે ખાલી થતી જાય છે અને શ્વાસ રૂંધી રાખવો પડે છે, ફેફસાં ખીલે છે, પેટમાં હવા ગૂંગળાય છે તેથી શરીરમાં જે કબજિયાતનો સડો હોય છે તે સડો દૂર થાય છે તેમ જ પાચનક્રિયા તીવ્ર બને છે. શ્વાસની ક્રિયાથી જ ઘણાખરા સંગીતકારો તંદુરસ્ત રહે છે.

સંગીતકાર હોવા છતાં બિમાર શા માટે?

વ્યસની સંગીતકાર લાંબા વખત સુધી ગાઈ શકતો નથી, કારણકે ગાનના ઉજાગરાથી વ્યસનીનાં ફેફસાં નબળાં પડે છે, જેથી ફેફસામાં પૂરતી હવા ભરી શકાતી નથી એટલે લાંબો વખત ગાવામાં તાનપલટા તથા આલાપ લેવામાં નીરોગી સંગીતકારની માફક એ સફળ થતો નથી. એનો શ્વાસ ભરાઈ જાય છે. (શ્વાસ ચડે છે.)

દાખલા તરીકે, હારમોનિયમ વાજું છે. જો તેની ધમણ સારી હશે તો સૂરો–અવાજ–મૂળ સ્વરૂપમાં મીઠા–સુરીલા નીકળશે; અને જો હારમોનિયમ વાજાની ધમણમાં નાનું સરખું ય છિદ્ર હશે તો બસૂરો (મૂળ સ્વરૂપમાં નહિ) અને કર્કશ–ભયાનક અવાજ નીકળશે.

હારમોનિયમ વાજાની ધમણ એ એનાં ફેફસાં છે. તેથી જ માણસનાં ફેફસાં અને વાજાની ધમણ એ બંને સરખાં છે. વાજાની ધમણ બગડી ગઈ હોય તો સુધારી શકાય છે, પણ માણસની ફેફસાં રૂપી ધમણ સુધારવી બહુ કઠિન છે; અલબત્ત સુધરે, પણ લાંબી તપશ્ચર્યાથી–બંધબેસતી કસરતોથી.

લાંબા શ્વાસ લેવાથી થતા ફાયદાઓ

લાંબા શ્વાસ એ જ લાંબુ આયુષ્ય આપે છે, શરીરમાં ચેતન લાવે છે. છાતીમાં થતો મઝારો લાંબા શ્વાસથી દૂર થાય છે. મગજમાં તાજા અને શુદ્ધ વિચારો એ ઉત્પન્ન કરે છે આળસ ઊડી જાય છે. લાંબે ગાળે ફેફસાને મજબૂત બનાવે છે. દમનું દર્દ મટી જાય છે.

શ્વાસ લેવાની ભૂલ ભરેલી રીત

આપણે જ્યારે શ્વાસ લઇએ છીએ ત્યારે તો શ્વાસ ઠેઠ સુધી પેટમાં પૂરી રીતે પહોંચતો નથી; અને અડધેથી જ એ આપણે પાછો કાઢીએ છીએ. આથી ફેફસાને જોઇએ તેટલી હવા તથા કસરત મળતી નથી, ફેફસાંનો વિકાસ થતો નથી, આથી ફેફસા નબળાં પડતાં જાય છે, અને સંકોચાય છે. ફેફસાં નબળા પડે એટલે શરીરની તંદુરસ્તી બગડે છે એ સહુ કોઇને કબૂલ કરવુ પડશે. ક્ષયની બિમારીવાળા માણસનાં ફેફસાં તદ્દન નબળાં અને સંકોચાયેલા હોય છે. ફેફસાંમાં બારીક છિદ્રો પડે છે. એટલે હવા ફેફસાંમાં ટકી શકતી નથી. આમ થવાથી બિમારી ભોગવી મૃત્યુને શરણે થવું પડે છે. શ્વાસ લેવાની આ ખોટી રીત છે.

એક દાખલો

એક ચીમળાઇ ગયેલ રબ્બરની નળી અથવા કોથળી લઈ તેમાં હવા ભરો. જેમ જેમ હવા ભરાશે તેમ તેમ તે ફૂલશે (મોટી થશે).

પણ તેને પછાડવાથી નાચવા-કૂદવા લાગશે. ત્યારપછી તમે તે કોથળીમાંથી હવા કાઢી નાખશો એટલે તે પાછી મૂળ સ્વરૂપ (ચીમળાઇ ગયેલ સ્થિતિ)માં દેખાશે. હવે તે ચીમળાઇ ગયેલ કોથળીને તમે જમીન પર પછાડશો, તો તે નાચવા-કૂદવાને બદલે મુડદાલની માફક તે જ જગ્યાએ પડી રહેશે. તેનું કારણ એ છે કે તેમાં હવા નથી.-એટલે તેનામાં પ્રાણ નથી. હવા એ જ એનો પ્રાણ હતો. પ્રાણ સિવાય જીવી શકાય જ નહિ.

ઉપરના દાખલા પરથી વાચક વિચાર કરશે કે જેવી રબરની કોથળીની સ્થિતિ તેવી આપણાં ફેફસાંની સ્થિતિ છે. ફેફસામાં પૂરેપૂરી હવા ભરાશે તો તમે પૂર્ણ તંદુરસ્ત રહેશો, નહિતર જેવી રબરની કોથળીની સ્થિતિ થઇ (ચીમળાઇ) તેવી રીતે આપણો દેહ-શરીર-ચીમળાઇ જશે. મૃત્યુ પામશે.

આપણે જ્યારે રાત્રે સૂતા હોઇએ ત્યારે શ્વાસની ક્રિયા કુદરતી રીતે સાચી થાય છે. કારણકે એ વખતે આપણા બધા વિચારો શાંત હોય છે. જ્ઞાનતંતુઓને આરામ મળે છે એટલે આપણે શ્વાસને ખોટી રીતે નહીં લેતાં સાચી રીતે લઇએ છીએ. માણસ સૂતો હોય છે ત્યારે તમે ઘણી યે વાર જોયું હશે કે છાતી તેમ જ પેટ શ્વાસથી ધમણની માફક સંપૂર્ણ ફૂલે છે અને સંકોચાય છે; અને તે પણ બરાબર નિયમિત રીતે. આ જ શ્વાસની સાચી ક્રિયા છે અને આ જ વખતે ફેફસાંમાં સારી રીતે હવા ભરાય છે તેથી જ સવારના પહોરમાં ઊઠતાંની સાથે જે ચેતન-સ્ફૂર્તિ-આવે છે તે આખા દિવસમાં ફરી વાર દેખાતી નથી.

શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ

ચડ્ડી પહેરીને, છાતી જરા આગળ ગખી, કેડે હાથ રાખીને ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને પગ ખૂલ્લા રાખો. પછી પેટની અંદરની હવા ધીરે ધીરે નાક વાટે બહાર કાઢો. ત્યારપછી ધીરે ધીરે નાક વાટે ચોખ્ખી હવા ફેફસામાં ભરો. શ્વાસ લેતી વખતે હવા છાતીમા થઇને પેટની નીચે જાય એ ધ્યાનમાં રાખો. આમ કરવાથી છાતી, પેટ વગેરે હવાથી ભરપૂર બને છે, બે-ત્રણ સેકંડ એ હવાને તમાગ પેટમા ગખીને પછી એ હવા

ધીરે ધીરે નાક વાટે બહાર કાઢી નાખો. બધી હવા જ્યારે બહાર નીકળી જાય ત્યારે પેટ અંદરની બાજુ સંકોચાઈ જવું જોઈએ. પ્રત્યક્ષ અનુભવ લેવા માટે જ્યારે નાનું બાળક ઘસઘસાટ ઊંઘતું હોય ત્યારે તેની શ્વાસ લેવાની ક્રિયા જૂઓ. બાળક જ્યારે શ્વાસ લેતું હોય છે ત્યારે તેની છાતી અને પેટ હવાથી ઊપસી આવે છે. શ્વાસ છોડે છે ત્યારે પેટ અને છાતી નીચે બેસી જાય છે–પેટમાં સાધારણ ખાડો પડે છે. આ શ્વાસ લેવાની સાચી રીત છે. જે રીતે બાળક શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરે છે તે પ્રમાણે આપણે શ્વાસની ક્રિયા કરવી જોઈએ. આ ક્રિયાથી ફેફસાં અને છાતીના નીચેના ભાગનો જે પડદો (ડાયાફ્રામ) છે તે ઊઘડે છે, જેથી લિવર, જઠર, આંતરડાં વગેરે પર સુંદર અસર થાય છે, કારણ કે પ્રાણ ગ્યુ આ બધી જગાએ ઝડપબંધ ફરી વળે છે. આ ક્રિયા ઊભા રહીને તેમજ લાંબા, ચત્તા સૂઈને પણ કરી શકાય છે.

બીજી રીત

ઉપર મુજબ ઊભા રહો. પછી નાકથી પેટ માંહેનો બધો શ્વાસ કાઢી નાખો. ત્યારબાદ નાકથી શ્વાસ મૂકતી વખતે પેટ મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે.

આ ક્રિયાથી ફેફસાંમા પુષ્કળ હવા ભરાય છે. આથી છાતી ફૂલે છે. આ ક્રિયાથી ફેફસાં વિશાળ અને બળવાન બને છે. દમના તેમજ ક્ષયના દર્દીને અત્યંત ફાયદો કરે છે. આ ક્રિયા દરેક માણસ કરી શકે છે. આ ક્રિયા ઊભા રહીને તેમ જ લાંબા, ચત્તા સૂઈને પણ કરી શકાય છે,

આ કસરત ખુલ્લા મેદાનમાં, ઘરમાં, અગાસીમાં તેમ જ ઝરૂખામાં નબળાં–સબળા, બાળક, વૃદ્ધ, સ્ત્રી પુરુષ–બધાં કરી શકે છે. બિમાર માણસ પથારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ આ ક્રિયા કરી શકે છે.

શ્વાસ લેવાની ક્રિયાઓની વચ્ચે થેાડેા આરામ લેવેા, જેથી ખૂબ જ તાજગી અનુભવી શકશેા. આ ક્રિયાએા જમીને તરત ન કરવી. જમ્યા પછી એકાદ કલાકે કરી શકાય. બારણામાં ઊભા રહીને શ્વાસની ક્રિયા ન કરવી. હવા સામેથી લેવામાં આવે તેા નુકસાન થાય છે.

ઉપરની શ્વાસ લેવાની ક્રિયાએા સવાર-સાંજ, ખંતપૂર્વક પ્રયત્ન કરનારને થેાડા વખતમાં જ સહજસાધ્ય થઇ જશે; અને એથી થતેા ફાયદેા પણ થેાડી મુદતમાં અનુભવી શકાશે.

ઊધરસ, દમ, ક્ષય, તેમ જ નબળાં ફેફસાંવાળા દર્દીએ લાબાં શ્વાસની કસરત કરવી. જેથી લાંબે વખતે ફેફસાંના દર્દમાંથી તદ્દન મુક્તિ મળશે. અને ફેફસાં બળવાન બનશે.



દમ અને ક્ષયના દર્દીને દવા-ઇંજેકશન આપવા કરતાં એમને ૧ ચેાખ્ખી સુકી હવા, સૂર્યનો તાપ, બકરીનું તાજું દૂધ, ફળેાના રસ, હા શ્વાસ લેવાની હળવી કસરત, માફકસર ચાલવું માલિશ અને આરામ એ સાચી દવા છે. આવાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચારેાજ મદદરૂપ નીવડે છે.

બાકી તેા દર્દીને રિબાવી રિબાવીને મારી નાખવેા હોય તેા દવા ૨ ઇંજેકશનોનો છૂટથી ઉપયેાગ કરેા.

[૮]

તમારા દાંત સાફ રાખો

માણસના શરીરમાં દાંતનું ઘણું મહત્ત્વ છે. શરીરનું પોષણ ખોરાકથી જ થાય. એ ખોરાક યોગ્ય રીતે ચવાઇને રસ ન થાય તો હજમ થાય નહિ. પરિણામે શરીર રોગી બને.

માણસ જ્યારે હસે છે, ત્યારે, તેના દાંત કેવા છે, તે સાફ જોઇ શકાય છે. એ દાત પરથી માણસના ચારિત્ર્ય માટે પણ મત બંધાય છે. દાંત ગંદા અને છારીથી ભરેલા હશે તો જોનારની આંખને સૂગ ચડશે. વળી જો હસનાર માણસનો શ્વાસ દુર્ગંધ મારતો હશે તો સામેના માણસને કંટાળો આવશે. એવા માણસ પાસેથી જેમ બને તેમ ટૂંકામાં વાત પૂરી કરીને છૂટા પડવાનું જ દિલ થાય.

દાંત બગડવાનાં કારણો

માબાપો જો પોતાનાં બાળકોના દાંત, નાનપણથી જ સાફ રખાવવાની કાળજી રાખે, તો દાંત બગડવાની સ્થિતિ ન આવે. દાતણ કેમ અને ક્યારે કરવું, એ બાળકોને માબાપોએ શીખવવું જોઇએ.

દાંત બગડવાનાં અનેક કારણો છે. તેમાં સૌથી મુખ્ય કારણ કબજિયાત છે. બાળકને ગરમ વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ પડી હોય છે. ગરમ ચા, દાંતને ખરાબ કરનાર ચોકલેટ, મીઠાઇઓ, બરફ, આઇસક્રીમ અને જાતજાતનાં તીખાં અથાણાં વગેરેથી દાંત બગડે છે.

મોટી વયના માણસો પણ પોતાના દાંત તરફ બેદરકાર રહે છે. તેઓ તમાકુ ચાવે છે; ગરમાગરમ ચા, ઊની ઊની રોટલી અને વરાળ નીકળતા દાળભાત તથા શાક ભોજનમાં લ્યે છે. પરિણામે આવા ગરમ ખોરાક ખાનારના દાંત વહેલા પડી જાય છે. તેમના દાંતના મૂળ ઢીલા પડે છે. દાંત પર જે ચળકાટ મારતો પદાર્થ (એનેમલ) હોય તે ઘસાઈ જાય છે. આથી દાંતમા સડો પેસે છે અને પોલ પડે છે દાંત ચીમણા, મેલા અને છારીવાળા તેમજ પીળી બેરીવાળા બને છે. આથી દાંતનું મૂળ કોરાવા માંડે છે પરિણામે દાત હાલવા માંડે છે, અને દાંતોની વચ્ચે ખાધેના ખોરાકના રજકણો ભરાઈ રહે છે. એ કાઢવા માટે ટાંચણી અથવા સળીથી દાંત ખોતરવાની ફરજ પડે છે. આથી દાતો વચ્ચે જગા વધે છે. એને લીધે દરરોજ સવાર સાજ દાત ખોતરવાની ટેવ પડી જાય છે આથી લાંબે વખતે દાતમાંથી લોહી અને પરુ નીકળવા શરૂ થાય છે ફલસ્વરૂપ દાંતનાં પેઢાં ઢીલા પડે છે. વખત જતાં એ પેઢાં ખવાય છે.અને દાતોમાંથી લોહી-પરુ નીકળે છે. આ લોહી-પરુ ખોરાક ભેગે પેટમા જાય છે. આ ઝેરથી શરીરમા ફરતું લોહી ગદું બને છે, અને પાચનક્રિયા પણ બગડે છે આ પછી પાયોરિયાનું દર્દ શરૂ થાય છે દાતના આ ભયંકર દર્દથી આપણુ મુખ સૌંદર્ય ઝાંખુ પડે છે,તેમજ તબિયત કથળે છે.

પાયોરિયાનો ઉપાય

પાયોરિયા એટલે દાતમાંથી લોહી તેમ જ પરુનું નીકળવું, દાતનાં પેઢાંઓ નરમ પડે છે, ખવાઈ જાય છે અને દાત હાલવા માંડે છે આ બધું શાથી થાય છે એ તો આપણે જોઈ ગયા, પણ પાયોરિયાને કેમ અટકાવવો એનો હવે આપણે વિચાર કરીએ

જેના દાત ખરાબ થઈ ગયા હોય અથવા જેને પાયોરિયા થયો હોય તેણે સૌથી પહેલા પેટ સાફ રાખવુ ગળપણ ખાવુ નહિ, સવારે ઊઠતાવેંત જ લીંબડાનું તાજુ દાતણ કરો જો લીંમડાનું દાતણ ન મળે તો બાવળનું તાજુ દાતણ કરીને દાત સાફ કરવા એકેએક દાત દાતણથી તેમ જ શુદ્ધ દંતમંજનથી બરાબર ઘસીને સાફ કરવો, તેમજ આંગળીથી દાંતના પેઢા

દબાવીને દાંતમાંથી નીકળતો ગંદો પદાર્થ દૂર કરવો. ત્યારપછી મીઠાના પાણીથી અથવા ઠંડા તેમ જ ગરમ પાણીમાં સોડા બાય કારબોનેટ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવીને કોગળા કરવા. પરિણામે દાંત પરની ચીકાશ, ખેરી, લોહી અને પરુ દૂર થશે; અને મોં સુવાસિત બની દાંત મજબૂત બનશે.

કોઇ પણ ખોરાક તેમ જ પાનસોપારી લીધા પછી મીઠાના તેમ જ લિંબુવાળા પાણીથી કોગળા કરવાનું ભૂલવું નહિ. ઓછામાં ઓછું દિવસમાં ત્રણવાર આ રીતે મોંને સાફ કરવું. રાત્રે ઊંઘમાંથી જાગો ત્યારે તેમજ રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં મીઠાના પાણીથી કોગળા કરી દાંત સાફ કરવા.

દાંતનું મંજન

બદામનાં છોડાંની રાખ અથવા અડાયાં છાણાંની રાખ આઠ તોલા લેવી. એ રાખને બારીક કપડાથી ચાળી નાખી, પછી ૦॥ તોલો ફુલાવેલ ફટકડી, ૦॥ તોલો કપૂર, ૧ તોલો કાંટાળું માયું, ૦॥ તોલો સિંધાલૂણ અને ૦। તોલો અજમાનાં ફુલ–એ સર્વને વાટીને એ રાખ સાથે મેળવવાં અને એ રીતે બનેલું દંતમંજન શીશીમાં ભરી રાખી સવાર સાંજ ઘસવું. આમ કરવાથી તમારું મુખ સુવાસિત રહેશે, સાથે સાથે તમારા દાંત દાડમની કળી જેવા સ્વચ્છ બની જશે. અઠવાડિયામાં બે વાર કડવા લીમડાનું દાતણ કરો. સાધારણ રીતે આપણે ત્યાં બાવળનું જ દાતણ કરવાની પ્રથા છે; એટલે દરરોજ તો બાવળનું જ દાતણ કરવું. આટલું કરવા છતાં પણ જો તમારા દાંત સાફ ન રહે તો કોઇ દંતનિષ્ણાતની મદદ લ્યો. ઉક ખગબ થઇ ગયેલા અને હાલતા દાંતોને કઢાવી નાખો, જેથી બીજા સારા દાંતોને તેની અસર થતી અટકે.

દાંતને કામ આપો

દાંતને જો નરમ પદાર્થો ચાવવાનું કામ આપવામા આવે છે, તો તેની શક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે. માટે દાંતને હરહમેશ કઠણ અને મજબૂત બનાવે એવો ખોરાક લ્યો. શેરડી, ચણા, ગાજર, મૂળા, સક્કરજન, શકરિયાં, ટમેટાં, કાકડી, કોપરું, સુક્કો રોટલો, કડક ભાખરી વગેરેનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરો. આથી દાંત અને જડબાં મજ-

બૂત થશે કપૂર અને તલનું તેલ મેળવીને દાત તેમ જ પેઢાપર આંગળી વતી ઘસવાથી દાંત ચોખ્ખા અને પેઢા મજબૂત બનશે

શરીર અને દાંતનું આરોગ્ય

શરીર અને દાતનું આરોગ્ય કાયમ માટે જાળવવુ હોય તો કસરત અને ખોરાક અમૂલ્ય ઔષધ છે. ખોરાકમા ભાજી, ટમેટા, લિંબુ તેમજ લિંબુનું પાણી, શેરડીનો રસ, કેળા, ખાટા ફળો વગેરે લેવાથી શરીરમાંનાં ઝેરો નાશ પામે છે છાશ, દહી, દૂધ કોબી વગેરે ચીજો જીવનશક્તિ વધારે છે કમરત કરવાથી અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ અને ચેતનવતુ બને છે આ શુદ્ધ લોહી દાતના પેઢાંને મળવાથી, પેઢા મજબૂત બને છે આતરડામા ગરમાશ પેદા થાય છે, જેથી કબજિયાત રહેતી નથી જઠરમા અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. ફેફ્સામાં પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમા લઈ શકાય છે આને લીધે મો પર લાલાશ આવે છે અને ચામડી સુવાળી તથા ચકચકતી રહે છે. દાત દૂધ જેવા સફેદ, ચોખ્ખા, ચળકતા અને મજબૂત બને છે

આવા ચોખ્ખા દાત જ્યારે તમે હસતા હો ત્યારે અનેકને પ્રેરણા આપે છે અને તમારા મુખ સૌંદર્યમા વૃદ્ધિ કરે છે

દાંત વિષે આટલું વાચ્યા પછી તમે અરિસા પાસે જઈને ઊભા રહો ખડખડાટ હસવાનો પ્રયત્ન કરો, અને વિચારી જૂઓ કે તમારા દાંત સફેદ દૂધ જેવા ચોખ્ખા અને દાડમની કળી જેવા ચકચકિત છે? જો આ પ્રમાણે ન હોય તો આજથી તમે તમારા દાત સાફ રાખવાનો દઢ નિશ્ચય કરો

*

પેટના જે દર્દો થાય છે, તેમા ઘણાખરા દર્દોને માટે સંપૂર્ણ ચાવ્યા વગરનો ખોરાક જવાબદાર છે, કારણ જે કામ દાતને કરવાનુ હોય છે તે કામ તમે તમારા આતરડા પાસેથી લ્યો છો. કુદરતે જે દાત આપેલ છે તેનો સદુપયોગ ખોરાક ચાવવામા કરવાનો છે—અનામત રાખવા માટે નહિ.

[૯]

શાસ્ત્રીય માલિશ (Massage)

"घृताच्छ्रेष्टतर तैलं मर्दने न च भोजने"

અર્થ - ભોજનમાં નહિ પણ માલિશમા તેલ ઘી કરતા અનેક રીતે શ્રેષ્ઠ છે.

નિસર્ગોપચારનાં જૂદાં જૂદાં અંગોમાં મસાજ અથવા તેલ-માલિશ એક અગત્યનું અંગ છે. શરીરનુ આરોગ્ય જાળવવામાં તેમજ શરીરવિકાસ સાધવામા તે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે; એટલું જ નહિ પણ જૂદા જૂદા રોગો મટાડવામાં તેનો હિસ્સો કંઇ જેવો તેવો નથી. જરાક માથું દુઃખવા આવ્યુ, અને કોઈ સારા નિષ્ણાત માણસ પાસે દસ મિનિટ માલિશ કરાવીએ એટલે માથાનો દુઃખાવો ઓછો થઇ જાય છે. પેટમા દુઃખવા આવે અથવા પેચોટી ખસી જાય, અને એ વિદ્યાના જાણકાર પાસે પેટ ચોળાવીએ ત્યારે કેવો સુખદ અનુભવ થાય છે એ પેટના દર્દનો દરેક દર્દી જાણતો હશે. આ ઉપરાત જ્યારે અંગેઅંગ અકડાઇ ગયાં હોય, શરીર તૂટતું હોય, આખા શરીરમાં થાક લાગતો હોય ત્યારે આખા શરીરે તેલમર્દન કરીને ગરમ પાણીથી નાહીએ એટલે શરીર હળવું-ફૂલ બની જાય છે. પથારીમાથી ઊઠવાની તાકાત ન હોય એવા,હૃદયના અને ફેફસાની બિમારીના રોગીઓને શાસ્ત્રીય માલિશ કરવાથી હરતા ફરતા કરવામા આવ્યા છે. આ ઉપરાંત યૂરોપ-અમેરિકામાં તેમજ આપણા દેશમાં પણ એવા અખતરાઓ કરવામાં આવ્યા છે કે

નિયમિત અને પદ્ધતિસર તેલ-માલિશ કરીને અનેક માણસો દોડવાની, વજન ઊંચકવાની, તરવાની અને એવી બીજી શક્તિઓ વધારી હોય.

આ રીતે તેલ-માલિશ, એ માથાના દુઃખાવા, પેટની પીડા, કબજિયાત, સાધા દુખવા, લોહી જામી જવું વગેરે સામાન્ય દર્દોથી માંડીને પાંડુરોગ, દમ, હૃદયરોગ અને એવાં બીજાં ગંભીર ગણાતાં દર્દો સુધીના તમામ રોગોમાં ફાયદાકારક અસર કરે છે, અને તે એટલુ સચોટ હોય છે કે દર્દી પોતે એનો લાભ તુરત જ જોઈ શકે છે

પણ ગમે તે રીતે આખા શરીરે તેલ ચોપડી દેવું એ માલિશ ન કહેવાય. તેમ જ ઉત્સાહમાં આવી જઈ શરીર ઉપર ખૂબ જોરથી તેલ ઘસી તેને લાલચોળ બનાવીએ એ પણ 'શાસ્ત્રીય માલિશ' ન કહેવાય. માલિશની કળા એ એક સુંદર ક્રિયા તેમ જ શાસ્ત્ર છે એમા નિષ્ણાત થવા ઇચ્છનારે મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી તપશ્ચર્યા કરવી જોઈએ. પણ તંદુરસ્તી સાચવવા માટે સામાન્ય માલિશની પદ્ધતિ શીખવા માટે તો સાચી જિજ્ઞાસા અને થોડો જ શ્રમ અને ખંત જરૂરી છે.

પદ્ધતિસરનુ તેલ-માલિશ એ શરીરના જૂના, જીર્ણ થઇ ગયેલા કોશોને દૂર કરે છે. અને નવા કોશોને ખોરાક પૂરો પાડે છે મંદ થઈ ગયેલા રુધિરાભિસરણ (લોહીની ફરવાની ક્રિયા)ને ગતિ આપે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસને નિયમિત કરે છે ચામડીને સુંવાળી અને ચકચકિત બનાવે છે. હાડકાંને મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક બનાવે છે, એટલુ જ નહિ પણ તેનો વિકાસ પણ કરે છે.

તેલ-માલિશની ક્રિયા,વજન વધારવાનુ અને ઘટાડવાનુ બંને જાતનું કામ કરે છે. અમુક પ્રકારનું ઉત્તેજક (vigerous) માલિશ કરવાથી શરીરમા લોહી ઝપાટાબંધ ફરવા માડે છે પરિણામે આખા શરીરને વધારે ઓક્સિજન મળે છે આમ શરીરમા ખૂબ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ચરબીવાળા માણસના શરીરના વધારાના કોશોને બાળી નાખી ચરબી ઘટાડવાનું કામ કરે છે જ્યારે નબળા, શરીરે નંખાઇ ગયેલા, હાડપિંજર જેવા શરીરવાળા માણસને સાવ જૂદી જ જાતનું ધીમુ માલિશ કરવાનું

હોય છે. આ ક્રિયા તેની મંદ થઈ ગયેલી લોહીગતિને વેગ આપે છે. તેના સુક્કા અવયવોમાં સ્નેહનું સિંચન કરીને તેને મજબૂત બનાવે છે; અને ધીરે ધીરે શરીરનો જૂનો કચરો દૂર કરી નવા જીવંત કોશો બનાવવામાં મદદ કરે છે અને આ રીતે નંખાઇ ગયેલા શરીરને ફરીને પાછું અશક્ત અને પ્રાણવાન બનાવે છે.

જગતના તમામ દેશોમાં આજે તેલ-માલિશની ક્રિયા પ્રચલિત છે. અને જૂદી જૂદી રીતે વિકાસ પામી છે. વર્તમાનકાળમાં યુરોપમાં સ્વીડનમાં આ કળાએ ખૂબ પ્રગતિ સાધી હતી. અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ નિસર્ગોપચારક ડૉ. કેલૉગ અને બીજાઓએ તેને શાસ્ત્રીય રૂપ આપીને વધારે લોકપ્રિય બનાવી છે. ચીન, જાપાન, અફઘાનિસ્તાન, ઇરાન- બધે જ આ રિવાજ પ્રચલિત છે. ભારતવર્ષમાં તૈલાભ્યંગનો રિવાજ ઘણા જૂના કાળથી ચાલતો આવ્યો છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાન, બિહાર, બંગાળ, મદ્રાસ વગેરે પ્રાંતોમાં તેલ ચોળી પછી સ્નાન કરવાનો રિવાજ આજે પણ પ્રચલિત છે. આપણા વૈદકીય ગ્રંથોમાં તૈલાભ્યંગનો ઉલ્લેખ ઠેકઠેકાણે મળી આવે છે. તેમા કેવી કેવી જાતનાં તેલો વાપરવાં, કેવા કેવા મસાલાઓ નાખવા, કઈ ઋતુમાં કયાં તેલો વાપરવાં વગેરે અનેક પ્રકારની સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. આ શાસ્ત્રે પ્રાચીન કાળમાં પણ કેટલી બધી પ્રગતિ સાધી હતી તેનો ખ્યાલ આ ગ્રંથો આપે છે; અને આપણને આશ્ચર્યચકિત કરી નાખે છે.

હિંદમા વ્યાયામની પ્રવૃત્તિના વિકાસને પરિણામે ઘણા લોકોને, ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓને, આ વિષયમાં રસ લેતા કર્યા છે. એની ઉપયોગિતા અને મહત્ત્વ જોતાં દરેક શાળાના, વ્યાયામ મંદિરના અને એવી બીજી કેળવણીની સંસ્થાઓના અભ્યાસક્રમમાં માલિશની વિદ્યાને સ્થાન આપવું જોઈએ, જેથી તેનો ખૂબ પ્રચાર થાય.

પહેલો કિસ્સો

માથાનો દુઃખાવો એ લગભગ દરેક બહેનની ફરિયાદ હોય છે. તેવી રીતે મંજુલાને માથાનો દુઃખાવો છેલ્લાં ૭ વરસ થયાં રહ્યા કરતો હતો.

સાથે સાથે હીસ્ટીરીઆનું દર્દ પણ હતું. જ્યારે જ્યારે હીસ્ટીરીઆ આવે ત્યારે ત્યારે માથામાં ભારે વેદના થાય. જાણે માથું હમણાં ફાટીને બે ટૂકડા થઈ જશે. સબાકા મારે, આંખો ઉઘડી ન શકે. આ પ્રકારની વેદનાથી ઊંઘ ન આવે. દવાઓ, ઈંજેકશનો લીધાં, પણ ખાસ અસર ન થઈ. આખરી ઈલાજ તરીકે માલિશનો પ્રયોગ અજમાવવાની ઘરના માણસોને ઇચ્છા થઈ. અને શાસ્ત્રીય માલિશ કરનાર પાસે મંજુલાના માથાનું માલિશ શરૂ કરાવ્યું.

પહેલે દિવસે માથામાં શુદ્ધ આંબળાના તેલનું, માલિશ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી, વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓ વડે, મનને અને જ્ઞાનતંતુઓને શાંતિ મળે તે પ્રમાણે શાસ્ત્રીય માલિશ કર્યું. માલિશની અસર ધીરે ધીરે થઈ. મંજુલાને ઊંઘ આવવા માંડી. અને ૭ થી ૮ કલાક ઘસઘસાટ નિદ્રા લીધી. પરિણામે તેનામાં સ્ફૂર્તિ દેખાઈ. માથાનો દુ:ખાવો ઓછો થયો. આવી રીતે બે મહિના સુધી માથાના માલિશનો મંજુલાએ શાસ્ત્રીય પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો; અને સદાને માટે તેના માથાનો સખ્ત દુ:ખાવો, જે ઘણાં વરસ થયાં તેની તન્દુરસ્તીને નુકશાન પહોંચાડતો હતો તેનો અંત આવ્યો. અત્યારે મંજુલાને હીસ્ટીરીઆ પણ નથી આવતો. તબીયત ખૂબ જ સરસ અને નિરોગી છે.

બીજો કિસ્સો

શોભનાને ટાઈફોઈડ તાવ આવ્યો. લગભગ દોઢ માસ સુધી ખાટલામાંથી ઊભી ન થઈ શકી. શરીરમાંથી ચરબી અને લોહી તદ્દન સૂકાઈ ગયાં. જાણે જીવતું હાડપિંજર. આ સ્થિતિમાં પૂરા ત્રણ માસ ગાળ્યા. તાવ ઉતરી ગયો, પણ શરીરમાં ચેતન નહોતું એટલે ચાલી કેવી રીતે શકાય?

લોહી અને શક્તિ લાવવા માટે ઈન્જેકશનો મરાવ્યાં, તાત્કાલિક અસર જણાઈ. પણ શોભનાના પગના સાંધાઓ સખ્ત થઈ ગયા હતા, એટલે ઢીંચણમ થી પગ વળે નહિ. આને લીધે ચાલી શકાય પણ નહિ. શરીરની ચામડી સૂકી અને ચીમળાઈ ગઈ હતી. ડોક્ટરે કહ્યું કે, શોભનાના શરીરને સુધારવા માટે દવા કરતાં માલિશ વધારે જરૂરનું છે.

બીજે દીવસે શોભનાના આખા શરીર તેલ માલિશ કરાવવાનો તેના પિતાએ નિર્ણય કર્યો. તેઓ 'આરોગ્ય-ધામ'માં આવ્યા, અને શોભનાના શરીરની સ્થિતિ નજરોનજર અમે જોઇ લીધી.

શાસ્ત્રીય માલિશનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો. એકાદ અઠવાડિઆની મહેનતથી શોભનાના શરીરમાં ચેતન આવવા માંડયું. સહેજ કુમાશ આવી. ચામડી પર પણ અસર દેખાવા માંડી. આવું શુભ પરિણામ આવ્યા પછી અમે ત્રણ મહિના સુધી માલિશનો પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો. ત્રણ મહિનાને અંતે શોભનાના કરમાયેલ ચહેરા પર તાજગી અને લાલાશ દેખાઇ. સાંધાઓ નરમ પડી ગયા, કરચલી પડેલ ચામડી તસતસતી થઇ. ચાલવાની શક્તિ આવી, ભૂખ લાગવા માંડી. ખોરાક સારી રીતે લેવાતો અને હજમ થઇ જતો. આજે આ વાતને આઠ માસ વીતી ગયા છે. આઠ માસ પહેલાં શોભના જે હાડપિંજર સરીખી ખાટલામાં દેખાતી હતી તે આજે સંપૂર્ણ તાજગીથી ભરેલી જોવામાં આવે છે. તેનું વજન ૧૫ રતલ વધેલું છે.

ખોરાકમાં મોસંબી, સંતરાનો રસ, તાજી-મોળી છાશ, બાફેલ શાકભાજીઓ, ગાયનું દૂધ, મધ વગેરે આપવામાં આવતાં હતાં.

ત્રણ મહિના પછી ઘઉંના હાથે દળેલ લોટની ભાખરી, શાક-ભાજીઓ, દહીં, દૂધ, છાશ, દાળ, ભાત વગેરે શરૂ કર્યાં હતાં.

આજે શોભના દસ વરસની છે પણ ઉંમરમાં તેર વરસની તંદુરસ્ત કન્યા જેવી દેખાય છે.

*

દવા પીવાથી જે વજન વધે છે તે રોગી વજન ગણાય. કુદરતી ઉપચારો-જેવા કે કસરત, માલિશ, અને પ્રજીવનકોથી ભરપૂર ફળ, ભાજી, કંદમૂળના પ્રયોગો કરવાથી ચોક્કસ વજન વધે છે. આમાથી મેળવેલ વજન એ નીરોગી

પ્રયોગકથાઓ

લેખકની વ્યાયામતપશ્ચર્યા પંદર વર્ષ ઉપરાંતની છે. છેલ્લાં દસેક વરસ થયાં કરાંચીમાં અને હાલ મુંબઈમાં રહીને શાસ્ત્રીય વ્યાયામ-પદ્ધતિથી તેમ જ નૈસર્ગિક સારવારથી તેઓ કેટલાક અસાધ્ય રોગો મટાડે છે: જેવા કે દમ, મીઠીપેશાબ, લીવર-(કલેજા)નાં દર્દો, પાંડુરોગ, વાયુ (ગૅસ)નાં દર્દો, અપચો, જૂની કબજિયાત, ફેફસાંના રોગો, શરીરના સાંધાઓ ઝલાઇ જવા વગેરે. ઉપરાંત નિર્માલ્ય અને દુબળા માણસોને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરતો, સુયોગ્ય ખોરાક, માલિશ, સૂર્યસ્નાન, વરાળસ્નાન, માટીના ઉપચારો, જલોપચાર વગેરે કુદરતી ઉપચારો દ્વારા સારવાર આપે છે. એમની ચોક્કસ માન્યતા છે કે દવા દર્દીઓને ઉપરછલ્લો આરામ આપે છે–દર્દને દાબી દે છે –જ્યારે શાસ્ત્રીય કસરત અને કુદરતી ઉપચારો દ્વારા તો નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

અહીં જે પ્રયોગકથાઓ રજૂ કરી છે તે તદ્દન સાચી છે. એમાં સુદ્ધાં અતિશયોક્તિ નથી.

[૧]

દમના એક દર્દીનો ઇતિહાસ

એક પાંત્રીસ વરસના પારસીભાઇ મારી પાસે આવ્યા. તેમની તબિયત નરમ હતી. બોલતાં બોલતાં એમને શ્વાસ ચડતો હતો. ઉધરસનું ઠસકું આવતું હતું. વાત કરતાં કરતાં આંખો મિચાઇ જતી હતી. એમના મોં ઉપર થાક અને વેદનાની રેખાઓ સ્પષ્ટ દેખાતી હતી. મેં કહ્યું, ' તમે થોડો આરામ કરો. શ્વાસ બેસી જાય ત્યાર પછી વાત કરો.

આરામ લીધા પછી તેમણે મને પોતાના દમના વ્યાધિનો જે ઇતિહાસ સંભળાવ્યો તે આ પ્રમાણે હતો:

'મને દમનો વ્યાધિ છેક નાનપણથી છે, કારણ કે અમારા કુટુંબમાં આ દમનો વ્યાધિ વંશપરંપરાથી લોહીમાં ચાલ્યો આવ્યો છે. મારા પિતાશ્રીને દમનો વ્યાધિ હતો; અને મને પણ વારસામાં દમ મળ્યો છે. આ ભયંકર દમથી હું ખૂબ જ કંટાળી ગયો છું. અનેક દવાઓ કરી, ઇન્જેક્શનો લીધાં, અને પેટ સાફ રાખવા માટે તો દરરોજ પેરેફીન (શુદ્ધ એરંડિયું) લઉં છું, જેથી પેટ સાફ રહે છે. આટઆટલું કરવા છતાં દમના વ્યાધિમાથી મુક્ત થઈ શકતો નથી. દાક્તરોને મોં-માગ્યા પૈસા આપ્યા. તરહતરહની સારવારો કરી. લોહીને વધારે શુદ્ધ બનાવવા માટે છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબનાં ઇન્જેક્શનો દાક્તરોએ જેટલાં લેવાનાં સૂચવ્યાં તેટલાં લઇ ચૂક્યો. વૈદોએ પોતાની ઊંચામાં ઊંચી ભસ્મો વાપરી જોઇ. ખોરાકમાં

જે કહ્યું તે પ્રમાણે ફેરફાર કરી જોયા–પણ એ બધું થોડા વખત માટે રાહત પૂરતું નીવડ્યું. મારે તો હવે આ દમના વ્યાધિમાંથી મુક્ત બનવું છે. દવાઓ પી પીને અને ઇન્જેક્શનો ખાઈને હવે તો હું સાવ કંટાળી ગયો છું.

'હવે તો કુદરતી ઉપચારનો અખતરો અજમાવવો બાકી રહ્યો છે. એ તમારી પાસે છે તેથી આવ્યો છું. તમે જે કહેશો તે પ્રમાણે વર્તીશ.' મેં તેમનું શરીર તપાસ્યું. ફેફસાં તદ્દન નબળાં હતાં. લિવર–જઠર પોતાની ફરજો બરાબર બજાવતાં નહોતાં. આંતરડાં દરરોજ જુલાબ લેવાથી બિલકુલ નબળાં અને સૂક્કાં થઈ ગયાં હતાં. છાતીમાંથી કફનો અવાજ આવતો હતો. થાકેલો માણસ હાંફતો હોય તેવી રીતે દર્દીને આખો દિવસ હાંફ ચડ્યા કરતો. ઊંઘ લેવાય જ ક્યાંથી ? જેમ જેમ રાત્રિનો ઠંડો પહોર થાય તેમ ઉધરસનું અને હાંફનું જોર વધતું જતું હતું રાત્રે ગરમ પાણીનો શેક કરે ત્યારે થોડક આરામ મળતો. આમ દર્દી રાતદિવસ હેરાન હેરાન થતો હતો. ધંધોરોજગાર કંઈપણ થઈ શકતો નહિ. દર્દીને વ્યાધિમાંથી છૂટવા માટે ફરવા જવાની ઇચ્છા થાય; પણ ઠંડી હવા સહન ન થાય એટલે ફરવાનું માંડી વાળવું પડતું. આમ ચિંતામાં અને દુઃખમાં દિવસો પસાર થતા હતા.

બીજે દિવસે દર્દી મને મળ્યા. સૌથી પહેલાં તેમની ઉધરસ ઓછી કરવા માટે ઉપાયો શરૂ કર્યા. પેટ સાફ રાખવા માટે ભાજીઓ, લસણ, આદુ અને સુયોગ્ય ખોરાક નક્કી કર્યો. નાક બાઝી જતું હતું એટલે શ્વાસ લેવામાં જે મુશ્કેલી નડતી હતી તે દૂર કરવા માટે દર્દીને માફક આવે તેવી શ્વાસની ક્રિયાઓ, તદ્દન હળવી કસરતો, વરાળ, પીવા માટે નવશેકું પાણી વગેરે ઉપચારો શરૂ કર્યા.

આમ'ને આમ અઠવાડિયું પસાર થયું. આ સમય દરમિયાન દર્દીએ ખૂબ જ રાહત મેળવી ઉધરસ ઓછી થઈ ગઈ. કબજિયાતમાં ઠીક ઠીક ફાયદો થયો. હાંફ તો તદ્દન બંધ થઈ ગયો.

બીજે અઠવાડિયે જે પ્રયોગો ચાલુ હતા તે તો ચાલુ જ રાખ્યા. ક્રમગતનું પ્રમાણ વધાર્યું તે ઉપરાંત ફરવા જવાનું, ગરમ ઓછુ ભોજન લેવાનું, સૂર્યસ્નાન વગેરે ક્રિયા વધારી બીજા અઠવાડિયાને અંતે દર્દીને આરા ઉપચારોમા શ્રદ્ધા જામવા લાગી તેનામા ઉત્સાહ આવ્યો તેના મનમા ખાતરી થવા લાગી કે હવે હું જીવવાને જરૂર લાયક બનીશ એના કુટુંબના માણસોને આ તાત્કાલિક ફેરફાર જોઇને આશ્ચર્ય થયુ સૌને આશા બધાઈ

ત્રીજે અઠવાડિયે ખોરાકમા વધુ ફેરફાર કર્યો મોસંબીનો રસ, દૂધ, અંજીર, ભાજીનો રસ, રોટલી, ખીચડી વગેરે લેવુ શરૂ કર્યું. આ બધા ખોરાકોને હજમ કરવા માટે દર્દીને આનંદ થાય, થાક ન લાગે, અંગમા સ્ફૂર્તિ આવે તેવી થોડી કસરતો કરવાની વધારી ફરવાનું પ્રમાણ વધાર્યું સાથે થોડુક દોડવાનું શરૂ કર્યું આ બધી ક્રિયાઓથી ખાધેલો ખોરાક હજમ થઇ જતો. કમજિયાતનુ નામનિશાન ન રહ્યુ નિવર—જરૂર બગાવર કામ કરતા થઇ ગયા લોહીમા જીવન પેદા થયુ સ્નાયુઓ મજબૂત બન્યા ઉધરસ, હાંફણ કમજિયાત, ફેફસાની નબળાઇ, અશક્તિ, અપચો શરદી વગેરે જે અગાઉ થતુ હતુ તે તો બધુયે કસરત સુયોગ્ય ખોરાક અને શરીરશુદ્ધિથી નાશ પામ્યુ આમ પાચ મહિના સુધી ક્રિયાઓ નિયમિતપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક ચાલુ રાખી

યુવાન ભાઇ પોતાનો સ્વતંત્ર ધંધો કરી શકે છે સવારે અને સાંજે ભોજન લઇ શકે છે ભોજનમા ગમે તે પ્રકારનો ભારે ખોરાક ખાઇ ને હજમ કરી શકે છે એમનુ શરીર ખડતલ બન્યુ છે

પાચ મહિના પહેલા જેને થોડુ ચાલવના હાંફ ચડતો તે અત્યારે એક તંદુરસ્ત માણસની પેઠે જ છાતી કાઢીને ટટ્ટાર ચાલી શકે છે કોઇ અજાણ્યો માણસ તેને જૂએ તો કલ્પના પણ ન કરી શકે કે આ માણસ એક વખત દમથી પીડાતો હશે—એટલો અજબ ફેરફાર તેમના શરીરમા થઇ ગયો છે એલોપથિક દવાઓ અને વૈદ્યોની ભસ્મો ઉપર કુદરતી ઉપચારોની જીતની જાહેરાત કરતુ તેમનુ લાલચૂમ શરીર જોઇને

તેના સ્નેહીજનો આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થઇ ગયા છે. માન્યામાં ન આવતું હોય તેમ ફરી ફરીને તેને પ્રશ્નો પૂછે છે "......ખરેખર તું દવા વગર સાજો થઇ ગયો! એક પણ બાટલી પીધા વગર!"

દમના દર્દો માટે કેટલીક સામાન્ય સૂચનાઓ

(૧) તમારૂં પેટ સાફ રાખો. કબજિયાત રહે નહિ તેવી કાળજી રાખો. કબજિયાત રહેતી હોય તો એનીમા લઇને મળને છૂટો પાડો.

(૨) સાંજના વખતે ભોજન ન લો. ખૂબ ભૂખ લાગી હોય તો પાંચ વાગે જમી લેવું. ત્યાર બાદ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું.

(૩) દમની અસર દેખાય એટલે ઉપવાસ કરો. ઉપવાસ દરમિયાન ગરમ પાણી, અથવા ગરમ પાણીમાં લિંબુ નીચોવી પીવું. ઉપરાંત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા.

(૪) ટબબાથ (પેડુ સ્નાન) સવારે અને સાંજે ૪ વાગે લ્યો.

(૫) સવારે સામાન્ય નવશેકા ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું, (Salt) નાખી ૨ શેર, ૩ શેર પાણી પીવું. ત્યારબાદ મોમાં આંગળાં નાખીને ઉલટી કરો, જેથી કફ બહાર નીકળશે. પરિણામે છાતી હળવી બનશે

(૬) વરાળનો મોંમા અને નાક દ્વાર શ્વાસ લ્યો.

(૭) કફ કરે તેવા પદાર્થો ન લેશો. શાકભાજીઓ ફક્ત બાફીને થોડું મીઠું (Salt) નાખીને લેવાં.

[૨]

એ કબજિયાતથી પીડાતો હતો

આવીસ વરસનો એક યુવાન ઘણાં વરસથી કબજિયાતથી પીડાતો હતો. આ યુવાને કબજિયાતમાંથી મુક્ત થવા, ચાલવાની કસરત શરૂ કરી. દરરોજના એ ચાર માઇલ ચાલતો. દિવસમાં પાણી પણ ખૂબ પીતો. સવારના ભોજનમાં દાળ, ભાત, રોટલી, શાક વગેરે અને સાંજે ખીચડી, છાશ, ભાખરી અને શાક લેતો. આવી રીતે નિયમિત ભોજન કરતો. દિવસભરમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં પાણી પીતો; અને સવાર-સાંજ ચાર માઇલ પગે ફરવા જતો-છતાં એની કબજિયાત કેમે ય કરીને દૂર ન થાય. જુલાબ લે તે પણ હજમ થઇ જતો. બે-ત્રણ વખત એરંડિયું લે ત્યારે સાધારણ જુલાબ લાગતો. આટલી બધી સખત કબજિયાતથી તે પીડાતો હતો. પેટ તો નગારા જેવું ઝીપમેલ રહ્યા કરતું. ભૂખ લાગે પણ દસ્તની કુદરતી હાજત ન લાગે. આથી તે ગભરાયો. ધીરજ છોડી. કબજિયાત દૂર કરવા તેણે ફરી પાછી દવાઓ પીધી, જુલાબની ટીકડીઓ ખાધી, પણ પરિણામ શૂન્ય. તેની કબજિયાતની ફરિયાદ એવી ને એવી જ ચાલુ રહી.

કારણો શાં હતાં?

એક દિવસ આ યુવાન અમારી પાસે આવ્યો. તેણે પોતાની કરુણ સ્થિતિ જણાવી. એનું પેટ અત્યંત સખ્ત હતું. શરીર પીળું હતું. આંતરડાં અશક્ત બની ગયાં હતાં, જેને લીધે આંતરડાંથી મળ જૂદો નહોતો પડતો. જે પાણી પીવામાં આવતું તે બધું શોષાઈ જતું હતું. આને લીધે મોટા આંતરડામાં મળ સુકાઇ જતો. લાંબી કબજિયાતને લીધે અવારનવાર માથાનો દુ:ખાવો રહ્યા કરતો, શરીરના સાંધા ઝલાઇ જતા, હાથપગનાં તળિયામાં બળતરા થતી, આંખો લાલ રહેતી, શરીર આખો દિવસ ગરમ રહ્યા કરતું; શરીરમાં

આરામ રહ્યા કરતુ, કામ કરવામા એનુ ચિત્ત પરોવાતુ નહિ, જ્ઞાનતંતુઓ હમેશા શ્રમિત જણાતા, અને પરિણામે બેચેની રહ્યા કરતી

ઉપવાસનો પ્રયોગ કુદરતી ઉપચારનો બાકી હતો તે અજમાવવા તેણે અમને કહ્યુ કબજિયાતનુ દર્દ એટલુ બધુ જૂનું બની ગયુ હતુ કે તેને દૂર કરવા વખત તો લાગે અમે દર્દીને સાચી સલાહ આપી 'કબજિયાતને જડમૂળમાંથી નાબૂદ કરવા માટે ઓછામા ઓછા ત્રણ મહિના લાગશે તમારી પાસે ત્રણ મહિના સુધી કુદરતી ઉપચાર કરવાનો સમય અને સગવડ છે ?' દર્દીએ શ્રદ્ધાપૂર્વક હા પાડી

ઉપાયો સૂચવ્યા

બીજે દિવસે અમે કુદરતી ઉપચારો શરૂ કર્યા સવારમાં બાફેલી શાકભાજીઓનો રસ, બાફેલી ભાજી, ખાટુ લિંબુ નીચોવીને તેમજ ઘઉનું ચૂરૂ લેવાનુ સૂચવ્યુ બપોરે ત્રણથી ચાર નારંગી, ઉપરની છાલ અને બી કાઢી નાખી, બાકીનો બધો ભાગ (છોતરા સહિત) ચાવી જવાનો હતો સાંજે ખીચડી અને ભાજી આ ઉપરાત દિવસના ભાગમા ત્રણ વખત ગરમ પાણી મધ અને અર્ધું લિંબુ નિચોવીને પીવાનુ હતુ

અઠવાડિયામા ત્રણ વખત સાધારણ ગરમ પાણીવાળો એનીમા* લેતા હતા ખોરાકમા આટલો ફેરફાર કર્યા પછી એમને થોડી પેટની કસરતો બતાવવામા આવી, ઉપરાંત સાંજ-સવાર ફરવાનું તો ચાલુ જ રાખ્યુ ધીમે ધીમે વધતા વધતા ૭ માઇલ સુધી એને પહોચાડી દીધો

આ ઉપરાત રોજ રાત્રે સૂતી વખતે પેટ ઉપર કાળી માટીનો લેપ કરવામા આવતો આની અસર તરીકે પેટની કૃત્રિમ ગરમી ઓછી થઇ ગઇ

તીખા તમતમતા તળેલા-વઘારેલા પદાર્થો મસાલેદાર અથાણુ, બરફવાળાં અનાવટી પીણા વગેરે નુકસાનકારક પદાર્થો લેવાની સખત મનાઇ કરવામા આવી હતી.

---

* એનિમા તેમજ ટબબાથ (પેડુસ્નાન)ની ભરપૂર વિગત માટે લેખકનુ "દવાનો ઉપચાર ધૂતરો ?" નામનુ પુસ્તક જુઓ.

કચરો સાફ થયો

આમ ખોરાકમાં શાસ્ત્રીય ફેરફાર કરવાથી શરીરમાં નવો કચરો એકઠો થવાની તક રહી નહિ, અને જૂનો કચરો બહાર નીકળવા લાગ્યો. લોહીમાથી જમા થઇ ગયેલુ ઝેર છુટું પડી પરસેવા મારફતે બહાર નીકળ્યુ પરિણામે પહેલા બે મહિનામા જ સાધા દુખવાની ફરિયાદ દૂર થઇ પેટ પ્રમાણમાં સાફ રહેવા માડયુ થોડી થોડી ભૂખ પણ લાગવા માડી. અને સૌથી મોટો ફાયદો તો એ થયો કે આખો દિવસ જે બેચેની રહેતી હતી, જ્ઞાનતતુનો જે થાક જણાતો હતો, તે ફરિયાદો દૂર થઇ

પણ આ ઉપચારોની સચોટ અસર તો ત્રીજે મહિને જણાઈ. હવે ભૂખ બરાબર લાગવા માડી શરીરમા જે ફિક્કાશ હતી એ દૂર થઇ ગઇ હવે દૂધ, ઘઉનું ચૂલું ને રોટલી, ભાખરી, શાકભાજી, લિબુ, કેળા વગેરે ફળો લેતા હતા તે બરાબર પચવા માડયા, અને નવુ લોહી બનવા માંડયુ. શરીરમા ઉત્પન્ન થયેલી કૃત્રિમ ગરમી શાંત પડી ગઈ આતરડા કામ કરતા થઇ ગયા ચામડીનો રગ કુદરતી લાલાશ પકડવા લાગ્યો. પહેલા કદી ન અનુભવી હોય એવી તાજગી અને સ્ફૂર્તિ તેને હવે જણાવા લાગી

આજની સ્થિતિ

ત્રણ મહિનાની શાસ્ત્રીય સારવાર પછી આજે તે કબજિયાતના જૂના દર્દથી સાવ મુક્ત થઇ ગયો છે સવાર–સાજ બે વખત કુદરતી હાજતે જાય છે સવારે રોટલી, શાક, ભાજી અને લિબુ વગેરે લે છે. બપોરે ફળોનો રસ અને લિંબુનુ શરબત લે છે સાજના ખીચડી, ભાજી, છાશ વગેરે લે છે દરરોજ નિયમિત અર્ધો કલાક વ્યાયામ કરે છે દિવસના ભાગમા પૂરતું પાણી પીએ છે આમ તેણે પોતાના જીવનને નિયમબદ્ધ કરી દીધુ છે આજે તેને કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક ફરિયાદ નથી.

કાળી માટીમા અનેક ગુણો સમાયેલા છે હરસ, કબજિયાત, સોજો, તાવ, નાના બચ્ચાના ઝાડા વગેરે ઉપર કાળી માટીનો લેપ ઝડપી અને કાયમી ફાયદો આપે છે, એટલુ જ નહિ, પણ શરીર માહેની કૃત્રિમ ગરમી અને બીજા ઝેરો ચૂસવાનો ગુણ એમા સમાયેલો છે

[૩]

મારું વજન વધ્યું

ત્રણેક મહિના પહેલાં એક દર્દીનો મારા ઉપર કાગળ આવ્યો એ કાગળમાં દર્દીએ પોતાની પ્રકૃતિની જે વિગત રજૂ કરેલી તેનો સાર નીચે મુજબ હતો:

"મારું શરીર નીરોગી રાખવા માટે છેલ્લાં બે-ત્રણ વરસથી વૈદ્યો અને ડૉક્ટરોની કેટલી યે દવાઓ હું અજમાવી ચૂક્યો છું. એમાં મને સફળતા નથી મળી. મારું વજન કેટલાં યે વરસ થયાં ૯૦ રતલ જ રહે છે, એથી તે વધતું જ નથી. મારી મુખ્ય ફરિયાદો આ છે: તાવ આવે છે. ભૂખ મરી ગઈ છે. અશક્તિ વધારે પ્રમાણમાં રહે છે. શરીર તદ્દન નબળું અને ફિક્કું પડી ગયું છે. પેટમાં ગડબડ થયા કરે છે. કબજિયાત રહ્યા કરે છે. આખો દિવસ બેચેની રહ્યા કરે છે. કોઈપણ કામ કરવામાં કંટાળો આવે છે જીવનમાંથી આનંદ ઓછો થઈ ગયો છે. મોં ઉપર નિસ્તેજતા છવાઈ ગઈ છે. છેલ્લાં બે વરસ થયા બિમારી લાગુ પડી છે. દાક્તરોની દવા પર વિશ્વાસ નથી વૈદ્યોની દવા પી પીને થાકી ગયો છું. કુદરતી ઉપચાર તરફ મન દોડે છે. તમે સાચો માર્ગ બતાવશો?



'મારું વજન વધ્યું'
શ્રી પુરુષોત્તમ એમ. ધોળકિયા

"કસરત, ખોરાક, શરીરસ્વાસ્થ્ય જાળવવાના નિયમો વગેરે જેટલી મને ઉપયોગી થાય તેટલી માહિતી વિસ્તારથી પત્ર દ્વારા લખી મોકલશો."

બેઠાડુ જીવનને લીધે શરીરમાં અનેક પ્રકારની નાની-મોટી વ્યાધિઓ શરૂ થાય છે. શરીર મંદિરના સંચાઓમાં જ્યારે એકાદ થાય છે ત્યારે લેવી

મંદ અને રોગિષ્ઠ બને છે. આ ઉપરાંત મુખ્ય ગ્રંથિઓ જેવી કે, લિવર, જઠર, બરોળ, આંતરડાં વગેરે પોતાની ક્રિયાઓ નિયમિત અને એકધારી કરી શકતી નથી, જેથી ખોરાકનો જે રસ બનવો જોઈએ તે ન બનવાથી હોજરીમાં સડવા માંડે છે. આમ થવાથી ગેસ પેદા થાય છે. ખાટા ઓડકાર આવવા માંડે છે. પેટમાં પથ્થર ભર્યા હોય તેટલો બોજો જણાય છે. લિવર પોતાની ક્રિયા કરતું અટકી જાય છે અને હોજરીના ઝેરી ગરમ વાયુથી લિવર સખ્ત બને છે. જઠર પણ પોતાની ક્રિયા કરતું થંભી જાય છે. આમ એકીસાથે હલ્લો થવાથી શરીર માંહેનું ફરતું લોહી અશુદ્ધ અને ઘટ્ટ બને છે. જેને લીધે તાવ આવે છે–માથું દુઃખે છે.

અંગેઅંગમાં સુસ્તી પ્રસરી રહે છે. બરોળ વધે છે, પરિણામે લાલ રજકણોનો જથ્થો ઓછો થવાથી લોહીનો રંગ બદલાઈ જાય છે. આ બધાંને પરિણામે ચામડીમાં ફિક્કાશ આવે છે. કુદરત એક અથવા બીજી રીતે માણસની ભૂલો બતાવે છે. જ્યારે માણસ ધંધારોજગારમાં પોતાનું જીવન પરોવી દે છે, ત્યારે એ શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવાની ખાસ મહેનત લેતો નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે આખું યે શરીર રોગનું ઘર બની રહે છે. અને જ્યારે તે સાવ પથારીવશ થાય છે ત્યારે તેનાં ચક્ષુઓ ખૂલે છે. પછી દર્દી સાજા થવા માટે દવાઓ પીએ છે અને પોતાના મનનું સમાધાન કરે છે. દર્દીને એમ ખબર નથી કે દવા એ તો દર્દનું થીગડું છે. દવા રૂપી થીગડું લાંબો વખત ટકતું નથી.

એમની સારવાર નીચે મુજબની હતી.

સવારમાં ઊઠીને, દાતણ કરીને, પાણી પીવાનું–ઉષઃપાન. લાંબા શ્વાસ લેવા અને મૂકવાની તેમજ સાદાં યોગના આસનોની હળવી કસરતો. આ બધી ક્રિયાઓ બહુ જ ધીરે ધીરે તેમજ જરા યે થાક કે કંટાળો ન આવે તેટલા જ પ્રમાણમાં કરવાની હતી. સાંજે ફરવા જવું, રાત્રે વખતસર સૂઈ જવું વગેરે સામાન્ય સૂચનાઓ આપી દીધી હતી. ફરવા જતી વખતે લાંબા શ્વાસ લેવા–મૂકવાની ક્રિયા કરવી.

ભાજીઓ, મોસંબી, નારંગી, મધ–પાણી અને લિંબુ એ ત્રણેને મેળવીને બપોરે પીવું. ખીચડી, દૂધ, દિવસમાં પુષ્કળ પાણી–બસ આટલું ખોરાક તરીકે લેવાનું રાખ્યું. રાત્રે બહુ જ સાદો ખોરાક લેવાનું સૂચવેલું, જેમાં ખીચડી અને દૂધ હતાં.

ઉપરની ક્રિયાઓ ચાલુ કરી. આથી શરીરમાંથી ધીરે ધીરે કેટલુંય ઝેર પરસેવા વાટે, મળ વાટે અને પેશાબ વાટે ઓછું થયું. તાવ ચાલ્યો ગયો. કસરત કરવાથી જઠરનો અગ્નિ જાગૃત થયો. લોહીના રંગમાં ફેરફાર પડવા લાગ્યો. અંગમાં ધરખે વરસે નવું ચેતન આવતું હોય તેમ થોડી સ્ફૂર્તિ જણાવા લાગી. આમ આટલો ફેરફાર જણાવાથી પંદર દિવસ પછી બીજી કસરતો વધારી અને ખોરાકમાં ફેરફાર કર્યો.

પંદર દિવસ પછી જે કસરતો વધારી હતી તે નીચે મુજબ હતી: આગળની બધી કસરતો ઉપરાંત યોગનાં આસનોમાં 'પવનમુક્તાસન,' 'પશ્ચિમોત્તાનાસન,' 'સર્પાસન,' 'કટિમન,' 'યકૃતમંથન,' ઉત્તાનપાદાસન, 'કટિમંથન'–આટલાં આસનો શરૂઆતમાં એક એકની સંખ્યાથી શરૂ કર્યાં. બે દિવસે એક આસન વધારતા ગયા. આઠને સંખ્યાએ પહોંચ્યા એટલે બંધ કર્યાં. આમાં પણ જો થાક લાગે તો બધાં આસનો કરવાનો આગ્રહ નહોતા રાખતા.

ખોરાકમાં આ વખતે ફેરફાર શરૂ કર્યો. ઉપર જે ખોરાક આપેલ છે તે તો ચાલુ જ રાખ્યો, એ ઉપરાંત એકાદ રોટલી અને દૂધનું પ્રમાણ થોડું વધાર્યું, ભાજીઓમાં વધારો કર્યો ગાજર, કોબી, ટમેટાં ને બટેટાં લેવા શરૂ કર્યાં. આમ કસરત–ખોરાક નિયમિતપણે થવાથી પરિણામ એ આવ્યું કે શરીરનો બધો રોગ ચાલ્યો ગયો. કકડીને ભીડી ભૂખ લાગવી શરૂ થઇ. ફેફસામાં તાકાત આવી અને તે વિશાળ બન્યાં. લિવર મજબૂત થયું. આંતરડાં બળવાન બન્યાં. કબજિયાત ગઇ. તેમની તકલિફ કાયમ માટે દૂર થઇ. આથી દર્દીમાં હિંમત આવી–ગુમાવેલી આત્મશ્રદ્ધા એને ફરી પ્રાપ્ત થઇ.

એક મહિના પછી જરા વધારે શ્રમવાળી કસરતો બતાવી. તેમાં અખાડો ખોદવાનું, માલિશ, દસેક દંડ, થોડું દોડવાનું, યોગનાં શ્રમ પડે તેવાં આસનો, સાંજે ચાર માઇલ ફરવાનું વગેરે મુખ્ય હતાં. ખોરાકમાં ચાર રોટલી, ખીચડી, ભાખરી, ભાજીઓ, શાક, દૂધ, દાળ, મગ, ફળો વગેરે શરૂ કર્યાં. આ વખતે તો ખોરાક હજમ થશે કે કેમ એ પ્રશ્ન હતો જ નહિ. જે ખાય તે સહેલાઇથી પચી જતું. પરિણામ એ આવ્યું કે શરીરમાં નવું ચોખ્ખું લોહી વધવા માંડયુ.

હવે શરીરના સ્નાયુઓ સુદૃઢ થવા લાગ્યા. શરીર તંદુરસ્ત, ખડતલ અને મજબૂત બન્યું.

આ દર્દીનું નામ પુરુષોત્તમ એમ. ધોળકિયા છે. શિહોરમાં એ રહે છે. એમણે ત્રણ મહિના નિયમિત કસરત કરી; સુયોગ્ય ખોરાક, વ્યાયામ અને સતત પુરુષાર્થ વડે પોતાનું વજન, જે કેટલાંયે વરસથી ૯૦ રતલ જ રહેતું હતું તે વધારીને ૧૦૪ સુધી પહોંચાડયું.

આમ જો એક રોગી, નિર્બળ, માંદલા અને બધી રીતે હતોત્સાહ થયેલા જુવાને સુયોગ્ય ખાનપાન અને કસરતથી ત્રણ મહિના જેટલી ટૂંકી મુદતમાં આટલો શરીરવિકાસ સાધ્યો તો બીજા કેમ ન સાધી શકે ? મને લાગે છે કે અનેક માંદાઓ, અશક્તો અને રોગીઓને આ દૃષ્ટાંત નવો ઉત્સાહ–નવી આશા–આપશે અને દવાઓના ડોઝ છોડી કુદરતનો આશ્રય લેવા પ્રેરશે.

[/]

પાંડુરોગ અને દમમાંથી છૂટકારો

તા ૪-૧૧-૪૦ના રોજ સવારના અગિયાર વાગે મારા એક મુરબ્બી પોતાના અઢાર વર્ષના રોગી યુવાન પુત્રને લઈને મારે ત્યાં આવ્યા. એમનું નામ નટવરલાલ કલ્યાણજી રાવલ.



'પાંડુરોગ અને દમમાંથી મારો છુટકારો થયો'
શ્રી નટવરલાલ કલ્યાણજી રાવલ
(ઉ. વ. ૧૮ બે વરસની [illegible] લેવાયેલો ફોટો)

મેં નટવરલાલનું શરીર તપાસ્યું. મેં ને હાથની નાડીના ધબકારા ધીરે ધીરે થતા હતા. ફેફસાં તપાસતાં જોઈ શક્યો કે ડાબી બાજુના ફેફસામાં ખામી હતી. જમણી બાજુના ફેફસામાં ડાબા કરતાં ઓછી તકલીફ હતી. છાતીમાં કફનો અવાજ આવતો હતો. પડખું ફેરે ત્યાં ઉધરસ શરૂ થતી હતી. લિવર (કલેજું) પોતાની ક્રિયા બરાબર કરી શકતું નહતું. જઠરનો અગ્નિ ઠંડો પડ્યો હતો. આંતરડામાં [illegible] હતી. મોટા આંતરડામાં મળ એકઠો થયેલો હતો. લોહીએ પોતાનો લાલ રંગ બદલીને પીળો રંગ ધારણ કર્યો હતો. શરીર આખાનો રંગ તો જાણે પીળી ચોળેલ હોય તેવો દેખાતો હતો. મોઢા ઉપર નિસ્તેજતા જામી રહી હતી. આશાનો એકેય અંકુર તેના જીવનમાં દેખાતો નહોતો. આવેલું તેની વાણીમાંથી હું જોઈ શક્યો. મેં શરીર તપાસી લીધું

આવી ખરાબ શરીરસ્થિતિ જોતા મને તેનો પૂર્વવૃત્તાત જાણવાની જિજ્ઞાસા થઈ, અને મે તેની પાસેથી પ્રશ્નોત્તરી રૂપે ઉત્તર મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો. મને એણે ખૂબ દિલથી પોતાની સત્ય હકીકત કહી. અનેકને એ પ્રશ્નોત્તરી માર્ગદર્શક થઇ પડે તેટલા માટે અહી રજૂ કરુ છુ

પ્રશ્ન તમારુ શરીર ક્યારથી ખરાબ થયું ?

ઉત્તર : ખરી રીતે તો હુ નાનપણથી જ બિમાર રહ્યા કરતો હતો મારા માબાપને મારે માટે ખૂબ જ ચિતા રહ્યા કરતી તેઓએ ઘણી દવા કરી, પણ ખાસ ફાયદો ન જણાયો અને પણ થયુ કે આ રોગી શરીર સારુ થાય તો આનદથી જીવી શકુ પણ મારી આશા ફળિભૂત ન થઇ કબજિયાત રહેતી એટલે શરીરમા સુસ્તી રહ્યા કરતી આથી માગ શરીરમા નવુ લોહી પેદા થતુ નહિ ખાવા માટે ખૂબ જ ભૂખ લાગતી રાખતો, પણ ખોરાક હજમ થાય નહિ ત્યા નવુ લોહી કેવી રીતે બને ?

પ્રશ્ન : ચા પીવાની ટેવ ખરી કે ?

ઉત્તર હા, દિવસમાં બે-ત્રણ વખત ચા પીતો એથી વધારે પણ ક્યારેક પીવાઇ જતી હતી ખોરાક વગર ચાલે પણ ચા વગર ન જ ચાલે એવુ મારુ જીવન ગણાય

પ્રશ્ન ઉધરસ કેવી રીતે શરૂ થઈ ?

ઉત્તર : શરૂઆતમા તો જરા જરા ઉધરસ આવતી હતી પછી તો ફેફસામાથી ગભરામણ થવા માડી અને શ્વાસ ગૂગળાવો શરૂ થયો જેમ શ્વાસ ગૂગળાય તેમ ઉધરસનું પ્રમાણ વધતુ ગયુ આથી ઘણી યે વખત મારે રાત્રે ભરઊઘમાથી જાગીને શેક કરવાની જરૂરિયાત જણાતી, અને શેક કરુ ત્યારે ઉધરસ ઓછી થતી, પણ અશક્તિનું પ્રમાણ વધી જતુ

પ્રશ્ન તમે હવાફેર માટે કોઇ સ્થળે ગયા છો ?

ઉત્તર હા, હુ હળવદ (કાઠિયાવાડ) નો રહીશ છુ હળવદના હવા પાણી વખણાય છે ત્યાની હવા સૂકી છે પાણીમા નવુ લોહી વધારનારા જીવનતત્ત્વો છે ત્યાની હવામા ભુખ લગાડવાની શક્તિ

છે. હળવદમાં રહું ત્યાં સુધી તબિયત સારી રહે કરાંચી આવું ત્યારે તબિયત બગડે.

પ્રશ્ન : ખોરાકમા શું લ્યો છો?

ઉત્તર : દાળ, ભાત, રોટલી વગેરે જે ઘરમાં ખોરાક ખવાતો હોય તે.

પ્રશ્ન : તમને આવો ખોરાક માફક આવે છે?

ઉત્તર : હું જાણું છું કે મારે માટે સારો ખોરાક જ યોગ્ય ગણાય, પણ મને ખાતરી છે કે મારો રોગ મને નવું જીવન આપી શકે તેમ નથી, એટલે મનમા જે ઇચ્છા થાય છે તે ખોરાક ખાઈને મનને સંતોષ આપું છુ.

પ્રશ્ન : તમને કસરત કરવાની સલાહ કોણે આપી?

ઉત્તર : સલાહ તો કોઈના તરફથી નહોતી મળી પણ એક દિવસ લાયબ્રેરીમા 'વ્યાયામ' માસિક મારી નજરે ચડયું. પાના ફેરવતાં ફેરવતાં તમારો એક લેખ મે જોયો, સાથે દર્દીનો ફોટો પણ હતો તે લેખ એ હતો કે, 'મે રોગમાથી મૂક્તિ મેળવી!' આ લેખ વાચીને મને થયુ કે હું તમને મળું! એ લેખ ચાર વખત વાચ્યો. જેમ જેમ વાચતો ગયો તેમ તેમ મારા હૃદયના ધબકારા વધતા ગયા. મે નિશ્ચય કર્યો કે તમારી પાસે કસરત કરીને મારે મારા રોગમાથી છૂટવુ. અને અમે તમને મળ્યા.

પ્રશ્ન : તમને ભૂખ લાગે ખરી?

ઉત્તર : ભૂખ તો લાગે છે પણ ખોટી ભૂખ લાગે છે, ખોટી ભૂખથી ખોરાક ખવાય પણ હજમ થાય નહિ, આથી અપચો થાય થાય છે, અને શરીરપ્રકૃતિ નરમ રહ્યા કરે છે.

પ્રશ્ન : તમને આ રોગો કેટલો વખત થયાં હેરાન કરે છે?

ઉત્તર : લગભગ ત્રણ વરસ થયા ઉધરસ તો ચાલુ જ હોય. જરા વાર નિરાત કરીને બેસવા દેતી નથી. હેરાન થઇ જાઉં છું. હું તો ઠીક, અમારા ઘરના સૌ તકલીફમા મૂકાઇ ગયા છે.

પ્રશ્ન : તમે ભણવાનું શા માટે છોડયું?

ઉત્તર : શરીરપ્રકૃતિ ખરાબ થઇ અને વર્ગમાં હું શાંતિથી બેસી ન શકતો, ત્રણેક આવે થાક લાગે, ઉધરસ અને માથું દુ:ખે અને જીવ ગભરાય આવી સ્થિતિમા ભણવાનુ કેવી રીતે સૂઝે?

પ્રશ્ન : તમારો રોગ જશે એવી ધરમાં તમારાં માબાપને ખાતરી હતી ?

ઉત્તર : ના રે, ના ! અમે સૌએ આશા છોડી દીધી હતી. મારા પિતાશ્રીને તો સાચેસાચ એમ જ થઇ ગયું હતુ, કે હું સાજો નહિ થાઉં. ઘણીવાર તે વિચાર કર્યા કરતા. મારે માટે બધું કરવા તૈયાર હતા. દવા કરીને હું થાકી ગયો એટલે દવા ખાવી બંધ કરી, દવા બંધ કરવાનું કારણ એમ બન્યું કે દવાની અસર જ મને નહોતી થતી.

દર્દીની નૈસર્ગિક સારવાર નીચે પ્રમાણે હતી

નટવરલાલ શરૂઆતમાં સવારે પાણી અને મધ પીતા. ત્યારપછી કસરત શરૂ કરતા. 'લાંબા શ્વાસ', 'ઘોડું કરવાનું', 'પવનમુકતાસન ' (દિવાલ સાથે ઊભા રહીને જમણો પગ છાતી તરફ ખેંચવો. પછી નીચે મૂકી દેવો; અને તેવી રીતે ડાબા પગની ક્રિયા કરવી.) 'વક્ષ:વિકાસ' 'કટિનમન' 'દ્વિહસ્તકોનાસન' 'પશ્ચિમોત્તાનાસન,' ઉડ્ડિયાન (ઊભા રહીને જરા નમો. ઢીંચણે બંને હાથ રાખો. ત્યારબાદ નાક દ્વારા પેટમાંનો બધો શ્વાસ કાઢી નાખો અને ધીરે ધીરે ડૂંટી પાસેથી પેટને અંદર ખેંચો, પછી પાછું પેટને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.)

શરૂઆતમા 'લાંબા શ્વાસ,' વક્ષ:વિકાસ.' 'દ્વિહસ્તકોનાસન'–આટલી કસરત એ એની સંખ્યામાં કરતા હતા. ઉપરાંત લાંબા ૩૦ શ્વાસ લેતા. જેમ જેમ શકિત આવતી ગઇ તેમ તેમ ધીરે ધીરે શ્વાસની સંખ્યા વધારતા ગયા આથી એમની તબિયતમાં સાધારણ ફેરફાર શરૂ થઇ ગયો; અને ઉધરસ ઓછી થઇ ગઇ, પછી બીજી કસરતો. 'સર્પાસન' 'યકૃતમંથન' વધારતા ગયા. તેની સંખ્યા તો બે જ રાખી હતી. દિવસ જતા હતા તેમ બીજી કસરતોની સંખ્યા ઓછી કરતા ગયા. ચાલવાની કસરત વધારી અને આ કસરતોથી એનામાં આગળ કરતાં વધુ ચેતન આવ્યું. પેટ સાફ રહેવા લાગ્યું. દસ્ત નિયામત થતો. ઉધરસ તદ્દન બંધ થઇ ગઇઃ જેથી નટવરલાલને નવી આશાઓ બંધાઇ.

ખોરાકમાં મરચું, તેલ, છાશ, દહીં, ખટાશ, ચા વગેરે તદ્દન

બંધ કર્યા. દિવસમાં પાણી ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં લેવાનું રાખ્યું. સવારે ખીચડી તાંદળજાની ભાજી, દૂધ, મોસંબી વગેરે લેતા. સાંજે ખીચડી (મગની દાળની, ફોતરાં સાથેની) અને દૂધ, બસ આટલું તેમણે એક મહિના સુધી લીધું. પછી તો તેમની હોજરીમાં ગરમી પેદા થઈ આથી તેમની સાચી ભૂખ ઊઘડી અને તેમણે રોટલી ખાવાની શરૂઆત કરી. સાથે દૂધ, શાક (ઘીથી વઘારેલ) વગેરે લેતા. રાત્રે તો તેમણે ખીચડી અને દૂધ જ લેવાનું રાખ્યું હતું.

બીજે મહિને 'પશ્ચિમોત્તાનાસન' 'સર્વાંગાસન', 'વક્ષ વિક્રામ' 'ઉડ્ડિયન', 'દ્વિહસ્તકોણાસન', 'પાદહસ્તાસન' વગેરેની સંખ્યા ૧૦ સુધી રાખી હતી. ઉપરાંત શીર્ષાસન, 'યકૃતમર્દન,' 'ઉદરમર્દન'ની કસરતો વધારી હતી. ૧ માઈલ ચાલવાનું, ટૂંકે ટૂંકે કરતાં ૫૦ લાંબા શ્વાસ લેવાનું, થોડું દોડવાનું વગેરે કસરતો એ ધીરે ધીરે કરતા, અને થાક લાગે એટલે તરત કસરત બંધ કરી દેતા.

ત્રીજે મહિને ઉપરની બધી કસરતો ઉપરાંત 'કટિમર્દન' સર્વાંગાસન', એક દંડ, બે બેઠક, ડમ્બેલ્સની ૭ સાદી કસરતો તેમજ અખાડો ખોદવાની શરૂઆત કરી. દંડ બે દિવસે એક વધતો અને બેઠક દરરોજ એક વધતી. અખાડો ખોદવાની અને ડમ્બેલ્સની કસરતો તો શક્તિ પ્રમાણે વધારતા હતા. અખાડો ખોદવાથી ફેફસાં, પેટ, જાંઘ, લિવર, હાથ, પગ, કરોડ વગેરેમાં સારા પ્રમાણમાં શક્તિ આવી. શરીરના અંગેઅંગમાં ચેતનનો સંચાર થયો, આને લીધે માથું દુખવું, શ્વાસ ચઢવો વગેરે નાશ પામ્યાં, અને શરીરનો હાડપિંજર જેવો ઘાટ લોહીથી ભરેલો થયો.

ચોથે મહિને નરવરલાલના શરીરમાં રોગનું એકપણ ચિહ્ન ન હતું. હવે ભૂખ સારી લાગે છે. રાત્રે ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે. 'પાંડુરોગ' અને 'દમ'ના વ્યાધિ તદ્દન જતા રહ્યા છે. કસરતમાં તો દરરોજના કાર્યક્રમ મુજબ જે કસરતો કરવાની છે તે બરાબર નિયમિતપણે કરે છે. ઉપરાંત સૂર્યસ્નાન, માલિશ વગેરે ક્રિયા કરે છે. ખોરાકમાં રોજ પોપૈયું, સંતરાં (નારંગી)

દાળ, ભાત, શાક રોટલી, ખીચડી વગેરે ખાઇ શકે છે, તેલ ખાવાનું શરૂ કરે છે, છતાં ઉધરસ આવતી નથી. એમના શરીરમાં જીવનશક્તિનો જથ્થો પેદા થઈ ગયેલો છે, જેને લીધે શરીરમાં ચેતન અને સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે. એમના મોં પર લાલી દેખાય છે. એ તેમનું યૌવન પાછું મેળવી શક્યા છે. માયકાંગલા દેહનો નવો અવતાર સર્જાયો છે.

નટવરલાલે પોતાના નિશ્ચયબળથી કસરતનું સેવન કર્યું; અને આજે 'પાંડુરોગ' અને 'દમ' જેવા ભયંકર રોગમાથી છૂટીને એ આરોગ્યભર્યું જીવન માણે છે. તેઓ સવારે ૭ વાગે પથારીમાંથી ઊઠે છે, દાતણ–શૌચ-ક્રિયા પતાવીને કસરત શરૂ કરે છે. અર્ધો કલાક કસરત કરીને આરામ કરે છે. એકાદ કલાક પછી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે; અને પછી દૂધ પીએ છે. ૧૧ વાગે ભોજન લે છે. ભોજનમાં દાળ, ભાત, રોટલી, શાક ટમેટા, ભાજી વગેરે લે છે. દિવસે જેટલું પિવાય તેટલું પાણી પીએ છે. પછી સાંજે ૭ વાગે ખીચડી તથા દૂધનું ભોજન લે છે. ક્યારેક ઉપવાસ પણ કરે છે અને પેટ ભારે લાગે ત્યારે સાંજે પાંચ વાગે પ્રવાહી પદાર્થ લે છે. ભોજન લીધા પછી થોડી વાર આરામ કરીને ફરવા જાય છે. આવીને હાથ, પગ, મોં ધોઇને ૧૦ વાગે સૂઈ જાય છે. રાત્રે ઊંઘ ઘસઘસાટ આવે છે. કોઈ પણ જાતની તકલીફ પડતી નથી.

આ સાથે નટવરલાલનો ફોટો છે. એ ફોટો બે મહિના નિયમિત રીતે કસરત અને આહાર લીધા પછી લીધો છે. એમના મોં પર તાજગી અને સ્ફૂર્તિ દેખાય છે. શરીરમાં ચેતનનાં દર્શન થાય છે. ગોટલાબંધ શરીરની આશા રાખનાર કદાચ નિરાશ થશે. નટવરલાલનું શરીર ગોટલાબંધ નથી પણ જીવનશક્તિથી ભરપૂર છે. ગોટલાબંધ શરીર કરતાં જીવનશક્તિથી ભરપૂર દેહમાં વધારે સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્યનાં દર્શન થાય છે.

*

તરવાથી ફેફસાની તાકાત અને જીવન વધે છે, એટલું જ નહિ પણ શરીરની ઊંચાઈ, સપ્રમાણતા અને જીવનશક્તિ વધે છે. ઉપરાત અંગેઅંગને પૂરતી કસરત મળે છે. લોહી સ્વચ્છ અને નીરોગી રહે છે. અશક્ત અને દમના દર્દીઓ માટે તરવાનું સૌથી ઉત્તમ ગણાય. કબજિયાત, હરસ અને પેટનાં દર્દો તરવાથી કાયમ માટે જતાં રહે છે.

[૫]

અતિવ્યાયામ

આજનો જમાનો કસરત કરવાનો છે, કસરત કરી શરીરવિકાસ સાધવાનો છે, સાથે સાથે એક વાત કસરત કરનારાઓએ યાદ રાખવા જેવી છે, કે શરીરવિકાસની ધૂનમાં ને ધૂનમાં શરીરને મારી-મચડીને જીર્ણ કરી નાખશો નહિ. ભૂખ્યા માણસને જ્યારે ખોરાક મળે છે ત્યારે ખોરાકને ચાવ્યા વગર એ કોળિયા ને કોળિયા ગળે ઊતારી જાય છે, પરિણામ એ આવે છે કે એને પેટની બિમારી લાગુ પડે છે.

એવી જ રીતે શરૂઆતનો કસરત કરનાર માણસ જ્યારે કસરત કરવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે બે-ચાર દિવસમાં પહેલવાન બનવા મથે છે, જેટલી શરીરમાં શક્તિ હોય તે બધી શક્તિ વાપરી નાખે છે, પહેલવાન બનવાની ધૂનમાં ને ધૂનમાં ઝડપબંધ અને થાકીને લોથ થઈ જાય ત્યાં સુધી કસરત કર્યા જ કરે છે. બે મહિના આમ ને આમ કાર્યક્રમ ચાલુ રાખે છે, એટલે એકાદ રોગનો ભોગ એ બની જાય છે.

કસરતની ધૂનમાં ને ધૂનમાં પોતાના શરીરની પરવા ન કરી તેથી એક યુવાને શરીરની તંદુરસ્તી ગૂમાવી હતી, સાથે સાથે જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી ગયા. નસો કમજોર બનતાં લોહીના વહેણની ગતિ મંદ થઈ. બીજા એક યુવાને કસરત શક્તિ ઉપરાંત કરી. રાતે કે દીવસે, જ્યારે મનમાં કસરત કરવાની લગની લાગે ત્યારે, લંગોટ લગાવી એ દંડ-બેઠક કરવા માંડતો, પરિણામ એ આવ્યું કે તે ગાંડો બની ગયો.

અહીં એક દૂધમલિયા યુવાનના કરુણ પ્રસંગોની વિગત સૌ કોઇને જાણવા જેવી હોઇને રજૂ કરું છું.

નરહરિ નાનપણથી એક ગામડામાં રહેતો હતો. ગામડામાં પોતાનો અભ્યાસ પૂરો કરી, વધુ અભ્યાસ માટે મુંબઈ શહેરમાં પોતાના મોટાભાઈ પાસે એ આવ્યો હતો. જ્યાં સુધી નરહરિ ગામડામાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યાં સુધી તો દર્દ કોને કહેવાય તેની પણ એને ખબર ન હતી. મુંબઈમાં પાંચ મહિના તો મોજશોખમાં ગાળ્યા. પછી તેની તબિયત

નગ્મ પડવા માડી ચા, સિગારેટ, પાન, ગાઠિયા, કચોરી વગેરે વગેરે ફરમાણથી જીભ વધુ લાલચુ બની. સિનેમા, સરકસ, નાટક વગેરે મોજ-શોખના સ્થળે તેણે વારંવાર મુલાકાતો લેવી શરૂ કરી એક તો યુવાન, અને મુગ્ધ રંગીલું વાતાવરણ, એટલે શી ખામી રહે ? નરહરિને ભાન થયુ કે શરીર ખરાબ થવા માડયુ છે. તેણે ખૂબ વિચાર્યું. અને તેણે બધા વ્યસનો તજી દીધાં પૈસા બચ્યા અને તદુરસ્તી મળી વ્યસનો તજવા એ કાંઇ નાનુસૂનું કામ ન ગણાય. જેનું મનોબળ મજબૂત હોય તે જ વ્યસનોમાથી છૂટી શકે છે. નરહરિ ભણેલ અને સસ્કારી યુવાન હતો, અને સરકસોના આશ્ચર્યકારક ખેલો તેણે જોયા હતા સરકસમાં કામ કરતા ખેલાડીઓના સ્નાયુબદ્ધ અને શક્તિથી નીતરતા શરીરોએ તેના મન ઉપર અજબ છાપ પાડી હતી તેને પણ પોતાનુ શરીર ખડતલ અને નીરોગી બનાવવાની તાલાવેલી જાગી અને એ કસરત કરવા એક વ્યાયામશાળામાં જોડાઇ ગયો.

નરહરિ વ્યાયામશાળામા રોજ નિયમિત કસરત કરતો, જ્યારથી તેણે કસરત કરવાની શરૂઆત કરી, ત્યારથી બજારુ ચીજ—વસ્તુ ખાવાની એણે સદતર બધ કરી એ ઘરમા જે ખોરાક તૈયાર થાય તે જ ખોરાક ભોજનમાં લેતો આમ ને આમ આઠ મહિના પસાર થયા. સાધારણ નિયમ છે કે કસરત શરૂઆતમા નસેનસમા પૂર લાવે છે, એટલે માણસ જેમ જેમ કસરત કરતો જાય તેમ તેમ તેનામાં વધારે આનદ અને ઉત્સાહ પ્રગટે છે તેને ખબર પડતી નથી કે મે કેટલી કસરત કરી, ઉત્સાહમા ને ઉત્સાહમા શક્તિ ઉપરાત એ કસરત કરી નાખે છે જુવાની, અને શક્તિ હોય ત્યા સુધી તે કસરત કરનારા મસ્ત થઇને ફર્યા કરે છે. તેને સાધારણ રીતે ભય હોતો નથી તેને રોગની કલ્પના પણ આવતી નથી.

નરહરિ સવારે વહેલો ઊઠી કસરત કરવાની શરૂઆત કરતો વ્યાયામ શાળામાં તેને બીજા કસરતબાજ યુવાનો સાથે ઓળખાણ થઈ, ને પછી તો બધી કસરતો તેઓ સાથે મળીને જ કરતા

આથી કસરત કરવાની એની ભગશ વધી દંડ, બેઠક, લાઠી, મગદળ

વગેરેની ક્રિયા દિનપ્રતિદિન વધતી ગઇ. શરીરની નસેનસમાં ચેતનના ધબકારા વધતા ગયા, સાથે સાથે અદ્ભુત શરીરવિકાસ પણ થયો નરહરિની તેના મિત્રવર્ગમાં પ્રશંસા થવા માંડી. એકંદરે નરહરિ કાબેલ અને ચપળ કસરતબાજ તરીકે પંકાવા લાગ્યો. સૌ કોઈ એની સલાહ માન્ય રાખતા. કોઈ નવો વિદ્યાર્થી વ્યાયામશાળામાં કસરતની તાલીમ લેવા માટે દાખલ થતો ત્યારે નરહરિ પાસેથી એ નાનીમોટી સૂચનાઓ ગ્રહણ કરતો. થયું. માનુસને માન મળે છે એટલે સાધારણ રીતે 'હું કંઈક છું' એમ પોતે માને છે. 'હું કંઇક છું' એમ જ્યારે માણસને ભાન થાય છે ત્યારે તે મન પર કાબૂ રાખી શકતો નથી—ત્યારથી તેની પડતી થાય છે.

તેવી જ રીતે નરહરિનું થયું. મિત્રોમાં તેનાં મોંફાટ વખાણ થવા લાગ્યાં. એ વખાણ સાંભળીને તેણે વધુ ને વધુ કસરત કરવી શરૂ કરી. હદ ઉપરાંતની કસરતથી એણે વિચારશક્તિ ગુમાવી. એના મિત્રોએ તેને ખૂબ સમજાવ્યો કે, 'નરહરિ, હવે તું થોડા દિવસ કસરત કરવી બંધ કર. આરામની તને ખાસ જરૂર છે. પણ નરહરિ માને તોને?

વ્યાયામશાળામાં કોઈ પણ માણસ હરીફાઇ કરવાનું એને કહે તો તરત જ તે વચન ઝીલી લેતો. રોજના કાર્યક્રમ મુજબ કસરત પૂરી થઈ હોય તોપણ તે વટની ખાતર પહેલવાનીના તોરમાં હરીફાઈ શરૂ કરે. પરિણામ ખરું આવ્યું. એના અલમસ્ત શરીરમાં લોહી વધવાને બદલે ઘટવા માંડ્યું. લોહીમાની લાલાશ દૂર થઈ. શરીર પીળું પડ્યું. હદ ઉપરાંત કસરતથી લોહી તવાઇ ગયું. ત્વચા પરનું તેજ નાશ પામ્યું, જઠરમાં ખોરાકનો રસ થતા અટક્યો. આંખો ઊંડી ઉતરી ગઇ. મસ્તીનો થનથનાટ અદૃશ્ય થયો. યુવાનીને અકાળે ચિમળાવી નાખી. શરીરની તમામ શક્તિ ખર્ચી નાખી. રહ્યો ફક્ત લોહી વગરનો હાડકાનો માળો. આ બધું પરિવર્તન ફક્ત બે મહિનાની ટૂંક મુદતમાં થઇ ગયું.

સૌ મિત્રો આશ્ચર્ય પામ્યા. મિત્રોએ ફરીવાર નરહરિને સમજાવ્યો. સૌએ તેને એક જ સલાહ આપી કે, 'તું હવે એકાદ વરસ કસરત

તર્દન મૂકી દે. તું હવે દેશમાં જા. ત્યાં તને ચોખ્ખાં હવાપાણી અને આરામ મળશે.' આ સત્ય હકીકત હવે તેને સમજાઇ.

નરહરિ કાઠિયાવાડના એક ગામડાગાં, જ્યાં તેનાં માબાપ રહેતાં હતાં ત્યાં ગયો. માબાપે તેને જોયો; અને આશ્ચર્ય પામ્યાં. માબાપને થયું કે નરહરિને મુંબઈનું પાણી લાગ્યું છે., જુવાન દીકરાની લથડી ગયેલી તબિયત જોઇને માબાપની આંખોમાંથી આંસુઓની ધારા વહેવી શરૂ થઇ. દીકરો પણ અર્થ સમજી ગયો; અને તે પણ રડી પડયો.

બીજે દિવસે માબાપે નરહરિને બધી હકીકત પૂછી ત્યારે તેણે કહ્યું કે. 'મને ખબર પડતી નથી કે મારું શરીર આમ નબળું કેમ પડ્યું?' કેટલી અજ્ઞાનતા! સાચી વાત તો એ હતી કે નરહરિને આખર સુધી ખબર નહોતી કે તેણે હદ ઉપરાંત કસરત કરવાથી પોતાની શરીરશક્તિ વેડફી નાખી, રોગને આમંત્રણ આપ્યું હતું.

માબાપે મોટા છોકરાને મુંબઇ કાગળ લખ્યો, 'નરહરિની તબિયત ખરાબ થવાનું શું કારણ છે? તપાસ કરીને જલદી જવાબ આપ.' પત્રનો જવાબ આવ્યો. નરહરિને પુછાવ્યું હતું કે તેના મિત્રો કોણ કોણ હતા. નરહરિએ પોતાના મિત્રોનાં નામ લખી મોકલ્યાં.

તેના મોટાભાઈએ નરહરિના મિત્રોની મુલાકાત લઈ તેમને બધી હકીકતથી વાકેફ કર્યા. મિત્રોએ સત્ય હકીકત કહી સંભળાવીઃ 'નરહરિ હદ ઉપરાંત કસરત કરતો. અમે સૌ એને ના પાડતા તોપણ તે અમારી સલાહ માનતો નહિ. આથી નરહરિ બિમાર પડયો છે.' મૂળ કારણ શોધી કાઢ્યું. મોટાભાઇએ બધી હકીકત તેના પિતાશ્રી ઉપર લખી મોકલી. નરહરિએ કાગળ વાંચ્યો. તેણે કરેલી ભૂલ અત્યારે સમજાઇ. તેણે કબૂલ કર્યું કે, હા, હું શક્તિ ઉપરાંતની કસરતો કરતો હતો. હરીફાઈ કરવાથી મારી આ દશા થઈ છે;' બસ, તે દિવસથી તેણે કસરત કરવી બંધ કરી.

વખત જતાં આરામ અને ગામડાની નિર્મળ તાજગીભરેલ હવા તેમજ તાજાં, સ્વચ્છ પાણી અને પૌષ્ટિક ખોરાક વડે ફરીવાર નરહરિના શરીરમાં નવું લોહી પેદા થયું, રસગ્રંથિઓ જીવંત બની અને . માયકાંગલું શરીર નીરોગી બન્યું.

[૬]

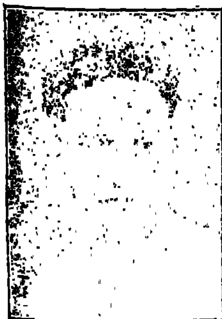
મીઠીપેશાબનો ઈલાજ

કાંગવાણુથી એ. વી. સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરતા ૨૨ વરસના યુવાન ભાઈ કનૈયાલાલ દયાશંકર ભટ્ટનો મને તા. ૧૧-૧૧-૪૦ના રોજ પત્ર મળ્યો. તેમણે એક મિત્ર મારફત સમાચાર જાણ્યા કે કુદરતી ઉપચારોથી શરીરનાં ઘણાંખરાં દર્દો મટે છે. આથી આ ભાઈએ પોતાને થયેલ મીઠીપેશાબના (Diabetes) દર્દ વિષે મને વિગતવાર પત્ર લખ્યો.

એ પત્રમા લખ્યું હતું કે, મને છેલ્લા દોઢ વરસ થયાં મીઠીપેશાબનું દર્દ છે. વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. પેશાબમાં ખાંડ (Sugar) જાય છે. શરીરમાં અશક્તિ લાગે છે. મહિનામાં ત્રણ વખત ટાઢિયો તાવ આવે છે. સખત કબજિયાત રહે છે. યાદશક્તિ મંદ પડી જાય છે. મગજ ભારે ભારે લાગે છે. શરીર નબળું પડતું જાય છે. મને છેલ્લાં ૭ વરસ થયાં ગોળ ખાવાની ટેવ પડી છે. ગોળ વધારે લઉં છું. મારું વજન ફક્ત ૧૦૪ રતલ છે. આ પરિસ્થિતિથી મારા મનમાં નિરાશા આવી ગઇ છે. વારંવાર મને મારા આયુષ્ય વિષે શંકા ઊઠે છે કે હવે મારું શું થશે ! ક્યાંયે આશા દેખાતી નથી. જીવન મને કંટાળાભર્યું લાગે છે. હું યુવાન છું. પણ મારા શરીર પર યૌવન જેવું કશુંયે નથી. મારે મીઠીપેશાબના દર્દમાંથી મુક્ત થવુ છે. હું નિયમોનું કડક પાલન કરનારો છું. આપ લખી મોકલશો એ પ્રયોગો કરવા હું મારી બધી યે શક્તિ ખર્ચવા તૈયાર છું. આપ કુદરતી ઉપચારો, યોગ્ય ખોરાક, વ્યાયામ, માલિશ તેમ જ બીજા જે જે ઉપચારો હોય તે બધા પત્રમાં લખી મોકલશો.'

મીઠીપેશાબનાં કારણો

મીઠીપેશાબ શા કારણથી થાય છે એ સાથી પહેલાં જાણવું જરૂરી છે. લિવર (કલેજું) અને પેન્ક્રિયાસ (માંસગોળ) પોતાની કામ કરવાની શક્તિ ગુમાવી દે છે ત્યારે આ બને અવયવો નબળા પડે છે; અને સખત થઈ જાય છે—સંકોચાઇ જાય છે. પરિણામે લિવરમાંથી પિત્તરસ ઓછા પ્રમાણમાં બહાર આવે છે. લિવરનું અને પેન્ક્રિયાસનુ કામ શરીરમાહેની ખાંડ વહેંચવાનું છે. ઉપરાંત એ લોહીને સંઘરે છે, અને તેની વહેંચણી કરે છે. લિવરના અનેક કાર્યોમા ઝેર ચૂસવાનુ અને બહાર કાઢવાનું કામ પણ ખૂબ જ મહત્ત્વભર્યું છે. આવાં આવાં મહત્ત્વના કાર્યો કરનાર અવયવ જ્યારે કામ કરતા થભી જાય છે, અથવા ઓછા પ્રમાણમા કરી શકે છે ત્યારે શરીરનું આથી બન્યુ સમજવુ.



શ્રી કનૈયાલાલ દયાશંકર ભટ્ટ
'મીઠી પેશાબનો ઇલાજ'
પ્રયોગકથા છઠ્ઠીના પ્રયોગકાર ભાઈ

લિવર શરીરમાહેનો મોટામા મોટો અવયવ છે. જો લિવર અને પેન્ક્રિયાસ પોતાનો ધર્મ ચૂકે તો જે ખાંડ શરીરમા જૂદે જૂદે ઠેકાણે વહેંચાઇ જવી જોઇએ તે ન વહેંચાતાં પેશાબવાટે એ બહાર ધકેલાઇ જાય છે. પરિણામે અશક્તિ વધે છે, શરીરના સાંધા ઢીલા પડે છે, હાડકાં દુઃખે છે, શરીરમા કોઇપણ પ્રકારનો જખમ થાય તો તે કદી રુઝાતો નથી. આવી રીતે અનેક પ્રકારનું શરીરમા નુકસાન પહોંચે છે.

વધારેપડતું ગળપણ ખાવામાં આવે છે તોપણ મીઠીપેશાબ થઈ આવે છે. વધારેપડતી ચરબી પેટ ઉપર જામેલ હોય તોપણ આ દર્દ થવા સંભવ રહે છે. કસરતનો અભાવ, બેઠાડુ જીવન, વધારેપડતું ગળપણ ખાવાથી અને કબજિયાતને લીધે આ દર્દ તેમ જ બીજાં અનેક પ્રકારનાં દર્દો શરીરમા ઘર કરી બેસે છે, જેને લઇને ગંભીર રોગી બની રહે છે.

ભાઈશ્રી કનૈયાલાલને તેના દર્દ માટે યોગનાં વિવિધ આસનો તેમજ બીજી કસરતો કરવાની હતી ઉપરાંત સવારે ઝડપથી ચાલવાનું, ધીરેથી દોડવાનું, જમીન અથવા અખાડો ખોદવાનું વગેરે ક્રિયાઓ કરતા આ બધી કસરતો શક્તિ મુજબ કરતા હતા.

એકાદ મહિનામા ભાઇશ્રી કનૈયાલાલને ઠીક ઠીક લાભ દેખાયો. એમનામા ચેતન આવ્યુ–ઉત્સાહ વધ્યો

બીજે મહિને ધીરે ધીરે દંડ પીલવાની એમણે શરૂઆત કરી દંડ બહુ જ ધીરેથી ઝટકો માર્યા વગર એ કરતા શરૂઆત એક દંડથી કરી બબ્બે દિવસે એક દંડ વધારીને તેઓ ત્રીસ દંડ સુધી પહોચી ગયા (દંડ ઝટકે ઝટકે કાઢવા, જેથી શ્રમ ઓછો પડે) સાથે સાથે પગને મજબૂત બનાવવા માટે બબ્બે બેઠક લગાવતા હતા, બેઠક દરરોજ બબ્બે વધારીને લગભગ સો સુધી લઇ ગયા શીર્ષાસન કરવાનું પણ લંબાવ્યુ, અને પાચ મિનિટ સુધી લઈ ગયા.

આ બધા ઉપરાંત પેટ ઉપર તેઓ પોતાની મેળે જમણી તરફથી ડાબી તરફ માલીશ કરતા પછી આખા યે શરીરે તેલ લગાડીને માફકસર ચોળતા આ પ્રયોગોથી તેમનામા જીવનશક્તિ (Vital Power) ઠીક-ઠીક પ્રમાણમા આવી શરીરમા લોહી વધ્યુ. ભૂખ લાગવા માડી લિવર પેન્ક્રિયાસ જે સખત અને સકોચાઇ ગયા હતા તે નરમ બન્યા અને કુદરતી રીતે કામ કરતા થયા આ બધાથી તેમના શરીરમા આશ્ચર્ય પમાડે તેવો ફેરફાર થયો. વારવાર પેશાબ કરવા જવુ પડતું હતુ તેની સંખ્યા ઓછી થઇ, પેશાબમા ખાડ (Sugar) જતી હતી તે બંધ થઇ ગઇ, પરિણામે એમનુ મીઠી પેશાબનું દર્દ સમૂળગુ નાશ પામ્યુ

ખોરાક

મીઠીપેશાબના દર્દીએ સાકર તથા ચરબીવાળા પદાર્થો ન ખાવા જોઇએ, તેમજ ગોળ, ખાંડ, બટેટાં, ઠંડાં પીણાં, તળેલા પદાર્થો વગેરે ન લેવા જોઈએ.

એમનું ભોજન

બાજરાનો રોટલો, થોડા પ્રમાણમાં ઘઉંની રોટલી, ભાજીઓ, દૂધીનું શાક, ટમેટાંનુ શાક, ગાજર, મૂળા, મગની દાળ, મગ, ચણા, ચણાની દાળ, દૂધ, દહી, છાશ, લિંબુ, નારંગી, અનનસ, પીચ, આંબળાં, વટાણા, કોબી, કાકડી, કારેલાં, નાળિયેરનુપાણી, જાંબુની ઋતુમાં જાંબુ પુષ્કળ ખાવાં. લિંબુ નિચોવેલ પાણી, ખાસ કરીને ખટાશવાળાં ફળો અને પદાર્થો લેવા.

હાલમાં તેમની તબિયત તદ્દન નીરોગી છે. દર મહિને જે ત્રણ દિવસ તાવ આવતો હતો તે બંધ થઇ ગયો છે. કબજિયાત જતી રહી છે. ભૂખ લાગે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ઉલ્લાસ આવ્યા છે. કુદરતી ઉપચારોથી મીઠાપેશાબનુ દર્દ મટી ગયું છે અને એવા અનેક દર્દો કુદરતી ઉપચારોથી સારાં થાય છે એમ તેઓ ચોક્કસ માને છે.

*

તાવ, શરદી, સળેખમ, માથું દુઃખવુ, ઓરી, અછબડા, બળિયા વગેરે પ્રકારની બિમારીઓ આવવી એ આપણા ઉપર કુદરતી કૃપા સમજવી, કારણ કે જ્યારે શરીરમા અનેક પ્રકારના ઝેરો વધી પડે છે ત્યારે કોઈને કોઈ પ્રકારે એ ઝેરને શરીરની બહાર ધકેલવા માટે કુદરત માર્ગ શોધે છે એ માર્ગને આપણે રોગ કહીએ છીએ આ રોગને આપણે દવાથી કે ઇન્જેકશનથી દાબી દઇએ છીએ અને પરિણામે એ ઝેર શરીરની બહાર ન નીકળતા શરીરમા જ ઘર કરી બેસે છે રોગોમા દવા ન કરતા કુદરતી રીતે જ એને મટાડવા પ્રયત્ન કરવો એ જ ઈચ્છનીય ગણાય.

[૭]

જ્યાં વૈદ્ય–દાક્તરો નિષ્ફળ ગયા ......

"ખરેખર તમે જ મને પહેલવહેલી સાચી હકીકત જણાવી શક્યા. આ પહેલાં હું મારા દર્દ માટે કેટલાય ડૉક્ટરો પાસે જઈ આવ્યો છુ. વૈદો પાસે અને હકીમો પાસે પણ જઈ આવ્યો છુ ને સૌએ મારુ શરીર તપાસ્યુ છે, નાડી જોઈ છે, પેટ તપાસ્યુ છે, પણ આટલુ સાચુ નિદાન કોઈએ કર્યું નથી. ડૉક્ટરો તો એમ જ કહેતા કે લિવરનો દુખાવો છે પણ મને તો ઘણી જગાએ દુખાવો થતો. એ દુખાવો કઈ કઈ જગાએ છે તે કોઈ ચોક્કસ રીતે જાણી ન શક્યુ આથી મને મનમા અસંતોષ રહ્યા કરતો હતો. કેમ તમે જ મને જે જે જગાએ દુખાવો થતો હતો તે તે જગાનુ સાચુ મૂળ બતાવી શક્યા છો એ ઉપરથી મને આશા બંધાય છે કે મારુ દર્દ જો જવાનુ જ હશે તે તમારા કુદરતી ઉપાયો દ્વારા જ જશે"

ત્રીસ વર્ષના એક ખોજા બિરાદરનું શરીર તપાસીને મે જ્યારે તેને બધી હકીકત કહી બતાવી ત્યારે આશ્ચર્યવત્ તેણે મારી સામુ જોઈ ઉપરના શબ્દો કહ્યા

બહુ લાંબા વખતની, તેમ દૂર દૂર ગામડામા રહેતા કોઈ અજાણ્યા ભાઈની આ વાત નથી બે મહીના પહેલાની જ અને મુંબઈ શહેરમા રહેતા એક ખોજા સજ્જનની આ વાત છે

'પ્રવાસી'ના લેખો વાંચીને આ ભાઈ એક દિવસ 'આરોગ્યધામ'મા આવી ચડ્યા સામાન્ય ઓળખાણ પૂરતી વાતચીત થયા પછી એ પોતાના દર્દની હકીકત જણાવે એ પહેલા મે તેમને ચૂપ રહેવાનું કહી લાંબા સૂઈ

જવાની સૂચના આપી. તેની નાડી, ફેફસાં, લિવર, જઠર. કરોડ, પાંખાં, જીભ, નખ, ચામડી વગેરે તપાસ્યાં. પછી મેં જ્યારે તેને બતાવી આપ્યું કે તમને પેટમાં વાયુનો દુઃખાવો અમુક અમુક જગાએ થાય છે, ત્યારે એના આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ ! એ વખતે તેણે મને ઉપલાં વચનો કહ્યાં અને 'આરોગ્યધામ'માં સારવાર લેવાની ખુશી દર્શાવી. ૧૯૪૧ના જુલાઈની ૧૩ મી તારીખે તેમની સારવાર શરૂ કરવામાં આવી. પછી મેં તેમને દર્દ વિષે હકીકત પૂછી. તેણે નીચે મુજબ પોતાની હકીકત રજૂ કરી:

'હું નાનપણમાં બિમાર રહેતો ત્યારથી જ લિવરનો દુઃખાવો રહ્યા કરતો. આને લીધે મને અવારનવાર તાવ આવી જતો, એટલું જ નહિ, સાથે સાથે પેટનો દુઃખાવો થઈ આવતો. આવી સ્થિતિમાં વરસો વીતવા માંડયાં અને પેટના દુઃખાવાએ વધારે તીવ્ર બની ભયંકર સ્વરૂપ પકડયું. એક વખતે તો પેટમાં સખત વેદના શરૂ થઈ. મારાથી બોલી શકાય નહિ. કલાક પસાર થઈ ગયો એટલામાં દુઃખાવો ખૂબ જ વધી ગયો એટલે તરત ડૉકટરને અમારે ઘેર બોલાવ્યા. ડૉકટરે ઈન્જેકશન અને દવા આપ્યાં. આથી મને થોડો આરામ મળતો, આમ ડૉકટરનાં ઇન્જેકશન અને દવા વારંવાર હું લેતો એટલે મારા દર્દમાં થોડો ફરક પડતો, પણ બિમારી કાયમ માટે જતી નહોતી.

'છેલ્લાં આઠ વર્ષ થયાં તો આ દર્દ અત્યંત વધી ગયેલું. પરિણામે મને મીઠી ભૂખ લાગતી નહોતી. એ મીઠી ભૂખ લગાડવા માટે મે વિવિધ પ્રકારની પેટન્ટ દવાઓ પીધી; ઉપરાંત વૈદ્ય, હકીમ તેમ જ ડૉકટરના ઇલાજો કરી જોયા. પણ આ ઇલાજોથી ખાસ કંઇ ફરક ન જણાયો. ડૉકટરોએ તો એટલે સુધી પોતાના મતો દર્શાવ્યા કે જો હું નિયમિતપણે દવા લઈશ નહિ, તો દર્દ વધી પડશે અને કદાચ આગળ જતા ઓપરેશન કરાવવું પડશે.'

આ ભાઇને છેલ્લાં આઠ વર્ષ થયાં ગૅસનું જૂનું દર્દ હતું. કબજિયાતથી અને તેમના કહેવા મુજબ દર ચોમાસામાં પેટના નળ ન હલે કે ન ચસે એવા સજ્જડ અને સુક્કા થઇ જવાથી પથ્થર જેવા કઠણ

બની રહેતા. ખાવાનું પચે નહિ, એટલું જ નહિ, પણ કોઈપણ વસ્તુ મોઢામાં નાખી એટલે પેટનું તો આવી જ બન્યું સમજવું. દુઃખાવો એટલો સખત શરૂ થાય કે કંઈ ચેન જ પડે નહિ. 'દર વરસે ચોમાસાની ઋતુમાં ઇન્જેક્શન લેવાં પડતાં. છેલ્લાં આઠ વર્ષથી આ ભાઈની સ્થિતિ ઉપર જણાવી તેવી જ હતી. વૈદ્ય-ડોકટરોની દવાને લીધે કોઈ કોઈવાર સુધરતી, પણ એ તો વધારે બગડવા માટે. આથી તે ઊંક કંટાળી ગયા હતા અને બધા પ્રકારની સારવાર ઉપરથી તેમને વિશ્વાસ ઊઠી ગયો હતો. 'આરોગ્યધામ'માં જ્યારે તેમણે પ્રવેશ કર્યો ત્યારે પણ હતુંપતું મન લઈને આવ્યા હતા. પણ શરૂઆતમાં તેમનું નિદાન સાચું નીવડ્યું, એટલે તેમને આશા બંધાઈ અને કસરત શરૂ કરી. આ ઉપરાંત ગૅસ ઉત્પન્ન થાય એવો તમામ ખોરાક બંધ કરી એક ચોક્કસ પ્રકારનો શાસ્ત્રીય આહાર રોગને માટે નક્કી કરવામાં આવ્યો.

એમનો આહાર

સવારે લિંબુ, મધ અને પાણી પીવાનું. દ્રાક્ષ-મોસંબીનો રસ, જેટલો રસ તેટલું નવશેકું પાણી મેળવીને લેવો. પછી એક વાગે ભાજી અને ઘઉંની રોટલી, લસણની ચટણી વગેરે. ચાર વાગે ફળ, જેમાં નારંગી મોસંબી, પીચ વગેરે. રાત્રે ૮ વાગે ખીચડી અને દૂધ લેવાનું રાખતા.

ઘણી વખત ગૅસના દર્દીને ખીચડી અને દૂધ માફક આવતાં નથી, પરિણામે પવન થાય છે. આ સમયે ખોરાકમાં સૂકો ખોરાક, જેવો કે બાજરીનો રોટલો, દૂધીનું શાક, દહીં વગેરે લેવાં. પ્રવાહી પદાર્થ જમતી વખતે બનતાં સુધી ન લેવા જોઈએ. ભાત, કોબી, ફુંગળી, કોળું, તુવરની દાળ પણ ન લઈ શકાય.

એમની કસરતો

લાંબા શ્વાસ, યોગનાં સામાન્ય હળવાં આસનો, ચાલવાનું, ઉડ્ડિયાન. શરૂઆતમાં તદ્દન હળવી અને થોડી સંખ્યામાં-ખાસ કરીને લિવર અને જઠરને મદદરૂપ તેવી-કસરતો કરતા.

પેટની કસરતો અને યુક્તાહારને પરિણામે પહેલે જ મહિને તે ફેરફાર જોઇ શક્યા. તેમને ભૂખ લાગવા માંડી, ગૅસની ફરિયાદ ઓછી થવા લાગી, અને આશ્ચર્યની વાત તો એ હતી કે જે નળ ચોમાસામાં સાવ જકડાઇ જતા એ પણ નરમ પડ્યા અને સાધારણ કામ કરતા થયા.



હુબીબભાઇ હાજી મોલેદીના
જ્યા વૈદ્ય-દાક્તરો નિષ્ફળ ગયા ત્યા આ ખોજા બિરાદરે ખોરાકના ફેરફારો અને અમુક પ્રકારના વ્યાયામથી આઠ વર્ષનુ જૂનુ ગૅસનુ દર્દ દૂર કર્યું (પ્રયોગકથા ૭મી)

આથી ઉત્સાહિત થઇને તેમણે બીજે મહિને સારવાર ચાલુ રાખી. દિનપ્રતિદિન તબિયતમાં પ્રગતિ જણાતી ગઈ તેમ તેમ તેમનો વિશ્વાસ અને ઉત્સાહ વધતા ગયા. પછી તેઓના ખોરાક અને કસરતમાં ફેરફાર કરવામા આવ્યો. રોટલી, શાક, ભાજી, દૂધ, ખીચડી, શૂલી, મોસંબી, નારંગી, લિંબુ, લસણની ચટણી વગેરે તેઓ લેતા. કસરતમા થોડી ભારે કસરતો વધારી, જેવી કે 'પશ્ચિમોત્તાનાસન', 'સર્પાસન', 'ઉત્તાનપાદાસન' 'હલાસન', દંડ, દોડવું વગેરે શ્રમ લાગે એટલે તેઓ કસરત બંધ કરતા. લાંબા શ્વાસ ટૂકડે ટૂકડે કરીને ૬૦ની સખ્યામા લેતા, ઉપરાંત ૩ થી ૪ માઇલ ચાલવાનું તો દરરોજ રાખતા, સાથે સાથે લિવરનું માલિશ પણ કરતા ત્રણ મહિનાની સારવારને અંતે આજે તેઓ સારી પેઠે તંદુ-

રસ્તી પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે. જે પેટ પથ્થર 'જેવું સખત રહેતું હતું તે નરમ અને ચોખ્ખું થયું છે. દુઃખાવો મટી ગયો છે. લિવર, જઠર, આંતરડાં, ફેફસાં વગેરે કામ કરતાં થઈ ગયાં છે. કબજિયાત તદ્દન ચાલી ગઈ છે. ગેસની જરા પણ ફરિયાદ રહી નથી વજનમાં વધારો થયો છે. આજે તેઓ જે સ્ફૂર્તિ ભોગવી રહ્યા છે, તે તેમણે છેલ્લે ઘણા લાંબા સમયથી ભોગવી નહોતી.

માત્ર ત્રણ મહિના જેટલી ટૂંકી મુદતમાં આ ખોજા બિરાદર ઉત્સાહ અને ખંતપૂર્વક નિસર્ગોપચારની સારવાર લઈ આઠ વર્ષની જૂની ગૅસની ફરિયાદ દૂર કરી શક્યા છે; અને એક વખત ખોયેલી તંદુરસ્તી પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે.

એમનું નામ હબીબભાઈ હાજી મોલેદીના. તેઓ મુંબઈમાં પોતાનું વ્યાપારનું કામકાજ લહેરથી કરી રહ્યા છે; અને એમની પેઠે દવા અને ડૉક્ટરોથી કંટાળેલા લોકોને આશાનું દૃષ્ટાંત પૂરું પાડી રહ્યાં છે.

[૮]

નિસર્ગોપચારથી વાયુનાશ

સને ૧૯૪૧ના ઓગસ્ટ મહિનાની એક સાંજે ૪૦ વરસના એક ભાઇ 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. એમના મુખ ઉપર કોઇ ભારે ચિંતા હોય તેની અસર મેં જોઇ. મને થયું કે, 'આ કોઇ દુઃખથી કંટાળેલા દર્દી હોવા જોઈએ.'

મેં તેમને પૂછ્યું, "આપને આવવાનું કેમ થયું છે ?"

તેમણે ઉત્તર આપ્યો, "મારે તમારી સારવાર લેવી છે. મારુ શરીર તપાસીને કહો કે મારે કયા કયા કુદરતી ઉપચારો કરવાના છે ? કયો ખોરાક લેવાનો છે ? જે જે નિયમો પાળવાના હોય તે મને સૂચવો, એટલે હું એ નિયમોના અક્ષરે અક્ષરનું પાલન કરીશ. મને કોઈ પણ પ્રકારનો ચોક્કસ ખોરાક લેવાનો કહેશો તો તે હું લઈશ, કારણકે મેં જીભના સ્વાદને જીત્યો છે. મને હવે ખોરાક પર મોહ નથી. મારું જીવન સાવ શુષ્ક બની ગયું છે. જીવનમાં મને આનંદ નથી રહ્યો. મારું શરીર સાવ ખરાબ બની ગયું છે. મારી તબિયત સારી કરવા માટે મેં આજસુધીમાં અનેક દવાઓ કરી, સેંકડો રૂપિયા એ દવાઓ પાછળ ખર્ચ્યા, પણ બધુંયે નિષ્ફળ નીવડ્યું."

આટલી હકીકત સાંભળ્યા પછી મેં એમનુ શરીર તપાસ્યું. પેટમાં દરેક જગ્યાએ દુઃખાવો હતો. ગેસની અસર સારી પેઠે થઇ ચૂકી હતી. લિવર, જઠર, આંતરડાં, બરોળ વગેરે નબળાં પડી ગયાં હતાં શરીરની

ચામડી સૂકી અને પીળી દેખાતી હતી. નખ સફેદ હતા. મોં તેમજ છાતી પર મોટા અંતે લાલ ખીલ ઊપસેલા હતા. જીભ ભૂરા રંગની દેખાતી હતી. નાડીના ધબકારા મંદગતિએ થતા હતા. ફેફસાં, કાળજુ, હથેળી વગેરે તપાસી લીધાં. પછી મેં એ ભાઈને તમામ હકીકતથી વાકેફ કર્યા. એમણે પણ પોતાને થતી ફરિયાદો રજૂ કરી. આ ભાઈનું નામ નારાયણદાસ ધરમશીભાઈ ઠક્કર. એમની ઉંમર ૪૨ વર્ષની છે; અને તેઓ મુંબઈની રૂના દલાલની જાણીતી પેઢી રામદાસ તુલસીદાસની કંપનીમાં મુખ્ય કાર્યકર્તા છે.

એમના ઍસના દર્દ માટે નીચે મુજબની સારવાર એમને આપવામાં આવી હતી.

શરૂઆતમાં આંતરડાં મજબૂત થાય તેવી હળવી કસરતો તે કરતા; અને દરેક કસરત પછી દીર્ઘશ્વસન કરતા. એમને જે કસરતો કરાવવામાં આવતી હતી તે માંહેની કેટલીક કસરતો આ પુસ્તકમાં ચિત્રો સહિત આપવામાં આવી છે. થાક લાગવો શરૂ થાય એટલે તેઓ આરામ લેતા.

બીજે મહિને 'શીર્ષાસન', 'સર્વાંગાસન', 'ઉડ્ડિયાન', 'ધનુરાસન', 'હલાસન', 'પાદપાર્શ્વચાલનાસન' વગેરે આસનો શરૂઆત એકથી કરીને દસની સંખ્યા સુધી લઈ જતા. આથી સારો લાભ થયો. એક વાત કહેવાની એ છે કે દરેક દર્દીને એક જ સરખી કસરતો અનુકૂળ નથી આવતી—જેવી દર્દીની જીવનશક્તિ તેવી તેની કસરત. નબળા દર્દીએ બહુ જ ઓછા શ્રમવાળી કસરત કરવી.

ત્રીજે મહિને આગળની બધી કસરતો ઉપરાંત તેઓ દંડ પીલતા. સાંજે ચાલવાનું પણ રાખતા, જેને લીધે લોહી સ્વચ્છ બનતું ગયું. ગૅસ, પેટનો દુઃખાવો, કેડનો દુઃખાવો, મો તેમજ છાતી પરના ખીલ વગેરે ઓછા થઈ ગયા. ચામડી ઉપર ચીકાશ આવી. ચામડી સુંવાળી અને ચળકાટવાળી બની. લિવર, જઠર અને આંતરડાંમાં કામ કરવાની શક્તિ વધી. પરિણામે ભૂખ લાગવા માંડી. દસ્તની ફરિયાદ મટી, ને નિયમિત

દસ્ત આવવો શરૂ થયો. જે ખોરાક લેવાથી ગેસ થતો તેવો ખોરાક લીધા છતાં ગેસ ન થતો.

ચોથે મહિને તો તેમની તંદુરસ્તી બહુ જ સારી થઈ ગઈ. ગમે તે પ્રકારનો ખોરાક લેતા તે યોગ્ય રીતે હજમ થવા લાગ્યો. પેટમાં ક્યારે દુઃખાવો ન રહ્યો એમનુ પેટ જાણે કંઇ બન્યું જ ન હોય તેવુ હળવુ ફૂલ જેવુ અને સ્વચ્છ રહેવા લાગ્યું. પેટનું માલિશ પણ એ કરતા. માલિશ કરવાથી પેટમા એક પ્રકારની નવી શક્તિ ઉત્પન્ન થતી હોય એવું તે અનુભવતા. ખરેખર પેટનું માલિશ સૌ કોઇને ચોક્કસ પ્રકારનો ફાયદો આપે છે ઘણા વરસ થયા જે ખીલ તેમને મોં તેમ જ છાતી પર થયા હતા ને કેમે ય કરીને મટતા નહોતા, તે ખીલ કુદરતી ઉપચારોથી તદ્દન મટી ગયા અને તેનાં ચિહ્નો આજે દેખાતા નથી કોઇ વાર એકાદો ખીલ થયો હોય તે પણ એની મેળે એક-બે દિવસમા મટી જાય છે

એમનો ખોરાક

ઘઉ ના ચૂલાની સાથે થોડો ઘઉ નો લોટ મેળવીને બનાવેલી ભાખરી, ટમેટાનું શાક તેમ જ તેનો રસ, તાદળજો, પાલખ મેથી વગેરેની ભાજીઓ, દૂધીનું શાક, મગ, મગની દાળ, મગની ખીચડી, છાશ, દહીં, કાચી કચુબર જેવી કે કાકડી, ટમેટા ગાજર. કોથમીર, લિંબુ વગેરેની તેઓ લેતા. તબિયત સારી થતી ગઇ તેમ તેમ બપોરે જરદાલુ, સૂકાં અંજીર, મોસંબી, શેરડીનો રસ, લીલી દ્રાક્ષ, તરબૂચ, દાડમ, પોપૈયુ, નારંગી વગેરે લેવા લાગ્યા પેટમા ગેસ મટી ગયો ત્યારબાદ એ દૂધ પણ લેતા, એમનુ સાજનુ ભોજન ખીચડી ટમેટાનું શાક અને દહીં હતું. ગેસના દર્દીને દહી ખૂબ જ ફાયદો કરે છે.

આજે તો તેઓ દરેક પ્રકારનુ ભોજન લઇ શકે છે તેઓનુ ગેસનું દર્દ જડમૂળથી નાશ પામ્યુ છે દૂધ તેઓ પુષ્કળ પી શકે છે.

એમની તંદુરસ્તી ખરેખર સૌ કોઇને પ્રેરણા આપે તેવી બની ગઇ છે એમની અભિલાષા છે કે એક આદર્શ શરીર ધરાવનાર નવયુવાન

જેવું પોતાનું શરીર બનાવવું. એ કક્ષાએ પહોંચવા માટે તેઓ દરરોજ નિયમિતપણે કસરત કરે છે.



શ્રી. નારાયણદાસ ધરમશીભાઈ ઠક્કર

મારો છેલ્લાં દસ વરસનો અંગત અનુભવ છે કે દવાઓ પછવાડે જે સમય, પૈસા અને શક્તિ આપણે ખરચીએ છીએ તેના કરતા ઘણો જ ઓછો સમય, બહુ જ ઓછા પૈસા અને જૂજ શક્તિ કુદરતી ઉપચારો લેવા માટે ખરચીએ તો બહુ જ ટૂંક સમયમાં રોગમાથી આપણે કાયમ માટે મુક્તિ મેળવી શકીએ. જેનું જ્વલંત દષ્ટાન્ત હું પોતે જ છું'

હવે નારાયણદાસભાઈએ એમના પોતાના જ શબ્દોમાં રજૂ કરેલી એમની હકીકત અહીં આપું છું.

"છેલ્લાં દસ વરસ થયાં હું જૂની (Chronic) કબજિયાત, અપચો ઓછી ઊંઘ, પેટમાં વાયુ (ગેસ). સામાન્યે નબળાઈ વગેરેથી પીડાતો હતો. એ સમય દરમિયાન મને બે વખત ન્યુમોનિયા થયેલો, તેમાં છેલ્લાં ત્રણેક માસ થયા તો એવી પરિસ્થિતિ હતી કે કમરના દુઃખાવાથી હું સરખો બેસી પણ શકતો નહિ; અને મહામુશ્કેલીએ એકાદ ફર્લાંગ ચાલી શકતો. પેટ અને આંતરડાંની હાલત તો એવી થઈ ગઈ હતી કે પાણી પીવાથી પણ વાયુ (ગેસ) થતો હતો. પછી બીજી વસ્તુનું તો પૂછવું જ શું!

"દિવસમા એક ટંક પાચ નેવા જેટલો કોઈ હળવો ખોરાક

ખાવામાં આવે તો કલાક સુધી જમવાની રુચિ ન થાય-ભૂખનું ચિહ્ન સરખું પણ ન દેખાય. આવી હાલતમાં માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ કેવી હોય તે કલ્પી શકવું મુશ્કેલ છે. તેમ છતાં મારા મિતાહારી અને નિયમિતપણાને લીધે હું દરરોજ વખતસર મારે કામે જતો, પણ મારેલું કામ કરી શકતો નહિ. હું બોજારૂપ થઇ પડું છું એમ મને હરહમેશ લાગ્યા કરતું.

"મેં આગળ ઘણીયે કસરતો, યોગનાં આસનો, કુદરતી ઉપચારો, દવાઓ; ઇન્જેક્શનોનો આશરો લીધેલો, પણ કાંઈક મારી ખામીને અંગે અને કાંઈક ચિકિત્સકોની અનઆવડતને લીધે મારી તબિયત સારી કરી શકયો નહિ.

"આરોગ્યધામમાં દાખલ થયા પછી મને હળવી અને માફક આવે તેવી કસરતો આપવામાં આવી ખોરાક પણ મારી તબિયતને અનુકૂળ આવે તેવો તદ્દન હળવો લેવાનો કહ્યો કસરત અને ખોરાક સૂચવ્યા મુજબ મેં લીધા અને પહેલે મહિને જ મને થોડો ફાયદો થયો.

"બીજા મહિનાના પહેલા પંદર દિવસ ફરી પાછો મારો વિકાસ (Progress) અટકી પડયો, પણ છેલ્લા પખવાડિયામા સારો સુધારો થયો. જેમ જેમ સુધારો થતો ગયો તેમ તેમ મારામાં વધારે વિશ્વાસ આવતો ગયો. મેં ખોરાક તેમ જ કસરત અંગેની સૂચનાઓનું અક્ષરશ: પાલન કર્યું. જેમ જેમ મારા શરીરમાથી ઝેરો ઓછા થતાં ગયાં તેમ તેમ શરીરમાં વધારે સ્ફૂર્તિ અને આનંદ દેખાવા લાગ્યા. પછી કસરતોમા અને ખોરાકમા સહેજ વધારો કર્યો. આથી મારામાં ચેતન વધ્યુ. મને સ્વપ્નેય આશા નહોતી કે હું મારું શરીર આટલું જલદી સુધારી શકીશ નિયમિત અને પ્રમાણસર કસરત તેમજ યોગ્ય આહાર ખરેખર દર્દીને નવુ જીવન આપે છે એ હુ આ બે મહિનામાં મારા ઉપર થતા પ્રયોગથી જોઇ શકયો છું-અનુભવી શકયો છું.

"ત્રીજા મહિનામા મારી તબિયત વધારે સારી રહી દિનપ્રતિદિન શરીરસ્વાસ્થ્ય સુધરતુ જતું હતું. વચ્ચે મને મનમા ઇચ્છા થયા કરતી હતી કે કોઇ હવા ખાવાના સ્થળે જાઉં તો વળી આથી ઝડપી

નિમસ થાય પગ પાછું મનમાં થયું કે અહીં દિવસે દિવસે તબિયતમાં સુધારો થતો જાય છે તો પછી શા માટે સ્થળ બદલવું ? પછી તો મેં દઢ નિશ્ચય કર્યો કે સંપૂર્ણ સારવાર લીધા પછી જ જો બહારગામ જવું હશે તો જઈશ. મેં મનને સ્થિર કરીને સારવાર ચાલુ રાખી, પરિણામે એક પછી એક શરીર માહેની ફરિયાદો લગભગ નિર્મૂળ થવા લાગી

" મારુ જીવન માનસિક ઉપાધિવાળુ હોવા છતા આ આશ્ચર્યજનક સુધારો ઘણો કહેવાય, એમ મારાથી કહ્યા વગર રહી શકાતુ નથી

" ચોથે મહિને મને ' આરોગ્યધામ 'માંથી રજા આપવામા આવી, કારણકે હું હવે તદ્દન નીરોગી બની ગયો હતો, પણ મે તે રજા સ્વીકારી નહિ કારણકે મારી દૃષ્ટિએ મને અહી નવુ જીવન મળ્યુ હતું અને હજી યે આનાથી વધારે સારું આરોગ્ય મળશે જ એવી મને સંપૂર્ણ ખાતરી થઇ ચૂકી હતી મારી નજર સામે અનેક પ્રકારના દર્દીઓ અહી ' આરોગ્યધામ 'મા સારા થતા હુ જોતો હતો અને એથી મેં અહીની સારવાર ચાલુ જ રાખી

" હવે તો મને નીરોગી માણસ ખાઈ શકે તે બધો ય ખોરાક-તમામ પદાર્થો ખાવાની છૂટ મળી લગનગાળો ચાલતો હતો એટલે મેં ભોજનમા દરેકે દરેક પ્રકારની વાનીઓ ખાધી, છતા એની કોઇ માઠી અસર મને દેખાઈ નહિ આથી મારા દિનમા હર્ષનો પાર ન રહ્યો દસ વર્ષે આ પ્રકારનું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોજરીને મળ્યુ, અને તેણે એ ભોજન પચાવ્યુ–કેટલો ચમત્કાર ! આ વાત મારા મિત્રોને મે કરી તેઓ પહેલા તો મારી મશ્કરી કરવા લાગ્યા, પરંતુ પાછળથી જ્યારે તેઓને ખાતરી થઈ ત્યારે તેઓ સ્તબ્ધ બન્યા અને કુદરતી ઉપચારની તારિફ કરવા લાગ્યા

"હવે તો દરેક પ્રકારનુ ભોજન લઇ શકાય તેવી મારી તબિયત બની ગઇ છે, પરંતુ છેલ્લા ત્રણ-ચાર મહિનાથી જે ખોરાક લેવાની ટેવ પડી છે તે ખોરાક જ્યારે લઉં છુ ત્યારે જ ભૂખ શાંત થાય છે. બીજો ખોરાક લેવાની મનમા ઇચ્છા થતી નથી.

"આજે તો કસરતોમાં મેં સારી એવી પ્રગતિ કરી છે. યોગનાં આસનો કર્યાં પછી દંડ-બેઠક, દોડવું, બેલેન્સ; ડંબેલ્સની વિવિધ કસરતો, દીર્ઘશ્વસન વગેરેમાં લગભગ પોણા કલાકથી એક કલાક જેટલો સમય ગાળું છું. અલબત્ત, આમાં દરેક કસરત પછાડે થોડો થોડો આરામ કરું છું. દરેક કસરત ધીરેથી અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી કરું છું એટલે આરામમાં સારો સમય જાય છે.

', હવે તો કસરત મારા જીવન સાથે વણાઇ ગઇ છે. જે દિવસે હું કસરત ન કરું તે દિવસે જાણે જીવનની એકાદ જરૂરી ચીજ નથી થઇ એમ મનમાં લાગે છે,, એટલે કસરત તો દરરોજ કરું છું અને કરતો જ રહેવાનો.

"હું આજે કટકે કટકે ૬૦ દંડ-બેઠક, પાચ મિનિટ શીર્ષાસન, ત્રણ મિનિટ સર્વાંગાસન, બેલેન્સ અને બીજી પેટની વિવધ કસરતો અને યોગના આસનો કરું છું છતા મને થાક નથી લાગતો.

ચાર મહિના પહેલા મારું શરીર જે આખો દિવસ સુસ્તીથી ભરેલું રહેતું હતુ તે હવે સ્ફૂર્તિવાળું અને આનદી થતું જાય છે. કોઇક વખત તો મનનો આનંદ એટલો હોય છે કે ગમે તેવી આફત અથવા શ્રમનું કામ હોય તોયે ઉત્સાહ મંદ ન પડે.

"કસરત, માલિશ અને સુયોગ્ય આહાર લેવાથી મારા શરીરમાં જીવનશક્તિ વધી છે. શરીરમાં ખડતલપણું આવ્યું છે. જીવનમાં એક અનેરો ઉત્સાહ પ્રગટયો છે. આથમી ગયેલી આશાઓ જીવંત બની છે. નિરાશા સામે લડવાની તાકાત આવી છે. આ બધા વિકાસ પછી મારા શરીર ઉપર વ્યાયામની તાલીમનાં ચિહ્નો સ્પષ્ટ દેખાય છે. હું અરીસા સામે ઊભો રહું છું અમે મારૂ હૈયું આનદથી નાચી ઊઠે છે. કયા એ ચાર મહિના પહેલાંનો માયકાંગલો દેહ એને કયા આજનું તસતસતુ શકિતથી નીતરતું શરીર !

છાતી, બાઇસેપ્સ, પેટના મસલ્સ (સ્નાયુઓ) જૂદાં તરી આવે છે, એમાં આકાર આવ્યો છે ઊઘાડા શરીરે ઊભો હોઉં છું ત્યારે મારો દરેક સ્નાયુ જોનાર વ્યક્તિઓને આકર્ષે છે, એ બધા પછી પગમાં ચાલ-

વાની શક્તિ આવી છે. ૪–૫ માઇલ ચાલવું એ મારે મન હવે રમત થઇ પડી છે. એક ફર્લાંગ ચાલતાં હું જે થાકી જતો તે આજે આ સ્થિતિએ પહોંચ્યો છું, જે બધું કુદરતી ઉપચારને આભારી છે.

" ઊંઘ બાબતમાં થોડીક ખામી છે, જે મારા જીવનની કેટલીક માનસિક ઉપાધિઓનું કારણ હોય એમ લાગે છે, પણ આગળ કરતાં હાલ ઘણો સુધારો છે. મારા દેહમાં આટલો બધો ફેરફાર થયો છે એટલે મને વિશ્વાસ છે કે થોડા સમયમાં એ મીઠી ઊંઘ પણ મળી રહેવાની. એની હું ફિકર કરતો નથી.

" મારો છેલ્લાં દસ વરસનો અંગત અનુભવ છે કે દવાઓ પાછળ જે સમય, પૈસા અને શક્તિ આપણે ખરચીએ છીએ તેના કરતાં ઘણો જ ઓછો સમય, બહુ જ ઓછા પૈસા અને જૂજ શક્તિ કુદરતી ઉપચારો લેવા માટે ખરચીએ તો બહુ જ ટૂંકા સમયમાં રોગમાંથી આપણે કાયમ માટે મુક્તિ મેળવી શકીએ, જેનું જીવંત દૃષ્ટાંત હું પોતે જ છું.".

કુદરતી ઉપચારોમાં ધીરજ, શ્રદ્ધા, નિયમિત આહાર–વિહાર અને નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી છે. આ બધાંનું પાલન કરનાર દર્દી ખરેખર રોગમાંથી છૂટીને જિંદગીભર તંદુરસ્ત રહે છે. આરોગ્ય મેળવવા માટે કુદરતી ઉપચાર એ જ સાચો પ્રયોગ છે.

*

વરસાદની ભેજવાળી હવાને લીધે તમારું નાક બંધાઈ ગયેલું રહે તો એકાદ સાંકડા વાસણમાં અથવા ચાની કીટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી કરો. વરાળને આવવા માટે એક નાનકડું છિદ્ર રાખો, જેથી વરાળ બહાર આવે. એ વરાળ આવવાની જગ્યાએ થોડે ઊંચે તમારું મોઢું ધરો. આથી નાકમાં એ બધી વરાળ આવશે અને બંધાઈ ગયેલ નાક સ્વચ્છ બની રહેશે સૌથી વધારે ફળદાયી ઇલાજ તો એ છે કે નિયમિત અને માફકસર કસરત કરીને તમારા લોહીને ગરમ રાખો. તમારા ફેફસાંમાં ઠંડી સામે લડવાની તાકાત પેદા કરો. યોગ્ય પરિશ્રમ કરીને તમારું શરીર શુદ્ધ રાખો. વર્ષાઋતુમાં જેમ ઝાડપાન પોતાની સુંદરતા ખરા સ્વરૂપમાં આપણને દેખાડે છે, તેમ માણસ માત્રે પોતાનું દેહસૌંદર્ય વર્ષાઋતુમાં પૂરબહારમાં ખીલવી દેખાડવું જોઇએ.

[૯]

સંગ્રહણીનો રોગ

પ્રાણવાન અને ઓજસ્વી તંદુરસ્તી મેળવવા માટે આજ કેટલા યે માણસો વલખાં માર્યા કરે છે. પરંતુ નિર્મળ તંદુરસ્તી તો બહુ જ થોડાને પ્રાપ્ત થાય છે. આમ હોવા છતાં જાણ્યેઅજાણ્યે કેટલાક માણસો અલમસ્ત શરીર બનાવવા માટે પેટન્ટ દવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. દવા પીવાથી અલબત્ત શરીરમાં જુસ્સો આવે છે, પણ તે દૂધના ઉભરાની માફક જ.

સાચી વાત તો એ છે કે જેને સાચું-નિર્મળ આરોગ્ય મેળવવું હોય તેને તો કસરત કર્યા વિના છૂટકો નથી. અત્યાર સુધીમાં મારા પરિચયમાં આવેલાં અનેક યુવાનો, વૃદ્ધો તેમજ બહેનોના અનુભવોથી હું જોઈ-જાણી શક્યો છું કે દવાઓ ઢીંચવાથી શરીરમાં એક પ્રકારનું ભયંકર ઝેર જ એકઠું થાય છે. અફીણની માફક જ્યાં સુધી દવા લો ત્યાં સુધી તબિયત ઠીક રહે, પણ જ્યારે દવા પીવી મૂકી દો ત્યારે પાછું હતું તે ને તે દર્દ સામે ડોકિયાં કરતું દેખાય છે. દવાઓથી કંટાળ્યા પછી જ માણસ કુદરતને આશરે આવે છે.

એવા અનેક સાચા દાખલાઓ છે. કસરતથી જ જેણે આરોગ્ય મેળવ્યું છે એવા એક યુવાનની સાચી વિગત અહીં રજૂ કરું છું.

આ યુવાનનું નામ ભાનુલાલ રણછોડ ઠક્કર. એમનો જન્મ ૧૯૩૭માં આવેલ એક નાના ગામડામાં થયો હતો. નાનપણથી એમનું આરોગ્ય પૂર્ણ તંદુરસ્તીભરેલું નહતું. આથી માબાપને સાધારણ રીતે ચિંતા તો થાય જ. શરીર સુધારવા માટે દવા તો કરાવવી જ જોઈએ, પણ ગામડામાં હોંશિયાર ડૉક્ટર કેવો? ત્યાં તો ઘરગથ્થુ ઉપચારો થઈ શકે. એટલે જે કોઈ વૃદ્ધ માણસ પોતાના જીવનના સાચા અનુભવો કહે તે પ્રમાણે સારવાર થાય. પણ એ સારવારથી તબિયત સુધરે એવું કોઈ પણ ચિહ્ન ન દેખાયું.

તબિયત સારી થવાને બદલે દિવસે દિવસે લથડવા લાગી. માબાપ અત્યંત ચિંતામાં પડ્યાં. કાળજી રખાય તેટલી એ રાખતાં, સારવાર માટે ખડે પગે રાતદિવસ ઉજાગરા કરતાં, પરંતુ પુત્રની બિમારી તો વધતી જ ચાલી. હવે શું થાય? બસ થયું. એ દર્દે પલટો ખાધો અને સંગ્રહણીનું ભયંકર સ્વરૂપ પકડ્યું.

ભાનુલાલ એક પહોળા ખાટલામાં સૂતા સૂતા આમતેમ પડખું ફેરવે છે. મોઢા ઉપર લોહીનો છાંટો દેખાતો નથી. બન્ને આંખો ફિક્કી તેમ જ ઊંડી ઊતરી ગઈ છે. છાતીની પાંસળીઓના હલનચલનથી માબાપ જાણી શકે છે કે દીકરો શ્વાસ લે છે. હાથપગ દોરડી જેવા પાતળા બની ગયા છે. આવી ભયંકર અને કરુણ સ્થિતિમાં ઊંઘ વેરણ બને છે. આવી રીતે આખા કુટુંબને કેટલાયે ઉજાગરા કરવા પડે છે. ક્યારેક ક્યારેક આંખનું મટકું મારે છે પણ ઊંઘી શકાતું નથી. ક્યાંથી ઊંઘી શકાય?

એક બાજુ પુત્રના છેલ્લા શ્વાસો લેવાઈ રહ્યા છે. બીજી બાજુ ઊંઘથી માતપિતાની આંખો ભારે થઈ ગઈ છે, ત્રીજી બાજુ પુત્રની તબિયતના સમાચારો પૂછવા સગાંસ્નેહીઓનો દરોડો પડે છે. આટઆટલી આફતો વચ્ચે આર્થિક ચિંતા ડોકિયાં કરી રહી છે. આ બધું હોવા છતાં હિંમત ન હારતાં માબાપ પુત્રની જિંદગી બચાવવા માટે અવિરત શ્રમ ઉઠાવી રહ્યાં છે.

ડૉક્ટરોની દવા ચાલુ છે, પણ જોઈએ તેટલો ફાયદો થતો નથી. ખરી રીતે તો એ દવાઓથી શરીરમાં એક પ્રકારનું નવું ઝેર દરરોજ ઉમેરાતું હતું. આમ પૈસા અને શક્તિ અનહદ ખર્ચ્યાં, છતાં કાંઈ વળ્યું નહિ. ધીરે ધીરે એમની પાસે પૈસા ખૂટવા લાગ્યા અને ભાનુલાલના ભાઈઓએ કુટુંબની સ્થિતિનો ખ્યાલ કરીને ધંધાર્થે આખા કુટુંબને હૈદ્રાબાદ (સિંધ) લઈ જવાનો મક્કમ નિર્ણય કર્યો. આમ એક શુભ દિવસે આખું કુટુંબ હૈદ્રાબાદ (સિંધ) આવી પહોંચ્યું અને દૂધની દુકાન શરૂ કરી.

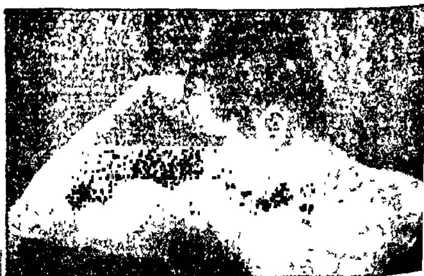
ભાનુલાલની તબિયત હજી પણ એવી ને એવી નિરાશાજનક અને કરુણ હતી, ફક્ત 'હાડકાંનો માળો' રહ્યો હતો, પણ જીવનશક્તિ થોડી ઘણી સચવાઈ રહી હતી, દવાઓની અસર કંઇ લાંબો વખત સુધી ટકી નહિ. એક દિવસ એમણે મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કર્યો કે હવે દવા પીવી નથી—દવા પીવાથી ફાયદો પણ નથી અને નકામુ ખર્ચ કરવું એ પણ યોગ્ય ન ગણાય, એટલે હવેથી દવા પીવી નહિ. દવા પીવાની ના કહેવાથી માતાપિતા અત્યંત નારાજ થયાં થોડાં અકળાયાં આમ ચાલ્યું. શરીરમાં એકઠું થયેલું ઝેર આપોઆપ પરસેવાવાટે ધીમે ધીમે બહાર નીકળવા માંડ્યું, આમ ને આમ બે મહિના થયા. શરીરમાંથી વધારાનું ઝેર બહાર ધકેલાઈ ગયું અને તબિયતમાં કંઇક ફેરફાર જણાવા માંડ્યો, ચાલવાની થોડી શક્તિ આવી.

એક દિવસ અચાનક એક અંગ્રેજી છાપું તેમની નજરે ચડ્યું. એ છાપામાં થોડા પરદેશી પહેલવાનોના ખૂલ્લાં, શરીરના સ્નાયુઓથી ગૂંથાયેલા આકર્ષક ફોટાઓ હતા તે તેમણે જીજ્ઞાસાપૂર્વક જોયા. પહેલાં તો તેમને એ બધું સ્વપ્નવત્ દેખાયુ. કસરતથી અલમસ્ત શરીર બને એ એમના માનવામાં ન આવ્યું. પણ અંગ્રેજી છાપામાં જે સ્નાયુબદ્ધ પહેલવાનોના ફોટાઓ નજરોનજર જોયા તેથી તેમના મનમાં ઊંડે ઊંડે આશાનાં કિરણો પ્રગટ્યાં—કંઈક વિશ્વાસ બંધાયો.

એમના એક મિત્ર ત્યાંની એક વ્યાયામશાળામાં કસરત કરવા જતા હતા એમની સાથે એક સાંજે તેઓ ગયા. ત્યાં એક પડછંદ

શરીરવાળો યુવાન તેમની નજરે પડ્યો અનેક યુવાનો કસરત કરતા હતા તેમાં સૌથી પહેલું આકર્ષણ કરનાર એક યુવાન હતો એનું નામ અસ્લામઅલી કુરેશી હતું.

અસ્લામઅલી કુરેશી સાથે પ્રથમ ઓળખાણ થઈ. પહેલી જ મુલાકાતે ભાનુલાલ પર અત્યંત સુંદર છાપ પડી. તેમનો સ્વભાવ શાંત અને માયાળુ હતો. અભિમાનને તો તેમણે જીવનમાં જરા પણ સ્થાન નહોતું આપ્યું સાદું અને આદર્શ જીવન જીવનાર એ ખરેખરો આદર્શ કસરતબાજ હતો.



શ્રી ભાનુલાલ રણછોડ ઠક્કર (એક વર્ષ કસરત કર્યા પછી)

ભાનુલાલનો ઉલ્લાસ વધ્યો. સમજપૂર્વક અને આદર્શ ગુરૂની છાયા નીચે એણે કસરતની શરૂઆત કરી. હજી બે મહિના વીત્યા ત્યાં વળી એક ફોટો પડાવવાની ઉત્કંઠા જાગી; અને ઉઘાડા શરીરનો ફોટો પડાવ્યો. એમને જો કે જોઇએ તેટલો સંતોષકારક શરીર વિકાસ ન લાગ્યો, પણ આથી તેમનો વિશ્વાસ વધુ દઢ થયો.

હવે તો તેમને એક જ લગની લાગી અને તે એ કે શરીર આદર્શ બનાવવું. મન સાથે દઢ નિશ્ચય કર્યો. બરાબર એક વરસ નિયમિત કસરતની તાલીમ લીધી. પરિણામ આશાજનક દેખાયું. શરીરમાં રોગનું નામ નિશાન ન રહ્યું. સંગ્રહણીનો રોગ તદ્દન નાબુદ થયો. શરીરમાં ચેતન આવ્યું. નવી કાયા પ્રાપ્ત થઇ.નવો અવતાર મળ્યો.

એમનો ખોરાક

ભાનુલાલ શરૂઆતમાં છાશ પીને રહેતા હતા. જેમ જેમ પાચન ક્રિયા પ્રદિપ્ત થતી ગઇ તેમ તેમ મોસંબીનો રસ અને નારંગીનો રસ લેતા. ત્યાર પછી ધીરે ધીરે એમણે ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યું. ખોરાકમાં મગ, લાલ ચોખા, છાશ વગેરે લેવાનું રાખ્યું. કસરત અને નિયમિત આહારવિહારથી પેટ વધારે સશક્ત અને સ્વચ્છ થયું. આમ ને આમ ચાર મહિના પસાર થઇ ગયા. પછી તો સાધારણ ખોરાક લેવાતો, જેમાં મઉંનું ચૂલું, દૂધ, ટમેટાં, લીલો મેવો, રોટલી, શાક વગેરે એ લેતા. દિવસમાં એક વાર જમતા અને રાત્રે ફળનો રસ અથવા ફળ ચૂસીને ખાતા ને જરૂર પડે ત્યારે ફક્ત તાજી મોળી છાશ પીને રહેતા. પાંચમે મહિને તો દરેક પ્રકારનો ખોરાક એ હજમ કરી શકતા. આવું સુંદર પરિણામ નિયમિત કસરત અને આહારવિહારને લઇને તેઓ મેળવી શકયા હતા.

એમની કસરતો

લાંબા શ્વાસ, યોગના સાદાં આસનો, લાંબુ ચાલવું, ડંબેલ્સ વજન ઉપાડવું, સાધારણ દોડવું, દંડ-બેઠક, દોરી કૂદવી, અખાડો ખોદવો વગેરે કસરત તેઓ શકિત પ્રમાણે ધીરે ધીરે અને બુદ્ધિપૂર્વક કરતા.

કસરતનું પ્રમાણ શરૂઆતમાં અત્યંત ઓછું રાખેલું. શરીરમાં જેમ જેમ ચેતન આવતું ગયું તેમ તેમ કસરતનું પ્રમાણ વધારતા ગયા. આમ સંગ્રહણીની નાગચૂડમાંથી છૂટીને તાકાતવાળું અને જીવનશક્તિથી ભરપૂર શરીરસ્વાસ્થ્ય એમણે મેળવ્યું.

અત્યારે દસ–દસ કલાક પોતાની દૂધની દુકાનમાં (ડેરીમાં) અવિરત શ્રમ કરે છે છતાં એ થાકતા નથી. કસરતથી તાકાત તો આવે છે, સાથે સાથે જીવનશક્તિ પણ પુષ્કળ મળે છે. જેમ માણસમાં જીવનશક્તિ પુષ્કળ તેમ માણસ કામ કરતા થાકે નહિ. તેનો પુરાવો ભાનુલાલના દૃષ્ટાંત પરથી મળી આવે છે. તેમને કસરતનો પુષ્કળ શોખ છે. કસરતનું નામ પડે એટલે ખાવાનું પણ મુલતવી રાખે. કસરત પછવાડે તેમની ધૂન અજબ છે. કારણકે કસરતથી તેમને નવજીવન પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેઓ કસરતનું સેવન કરે છે.

સંગ્રહણી થાય ત્યારે કાળી માટીનો અથવા બીજી કોઈ પણ ચીકણી અને સ્વચ્છ હોય તેવી માટીને પાણીમા પલાળી ખૂબ ઠંડી કરો. ત્યારબાદ દિવસના ભાગમાં અને રાતના ભાગમાં બબ્બે કલાકના આંતરે પેડુ ઉપર લેપ કરો. ઉપરાંત ટબબાથ (પેડુસ્નાન) કરો. ખોરાકમા તાજી મોળી છાશ લેવી. આ બધુ દર્દીની શક્તિ મુજબ સંભાળપૂર્વક કરો. દર્દીના આખા શરીરે તેલ માલિશ પણ કરવું, જેથી પરિણામ સુંદર આવશે.

*

ખોરાકમાથી વાયુ કરનાર પદાર્થો સદંતર બંધ કરો. શરદીથી પીડાતા હો તો એકાદ એનિમા જરૂર લઈ લ્યો, જેથી આંતરશુદ્ધિ થશે ભોજનમાં જે ખોરાક લેતા હો તેનાથી ઓછો લેજો, કારણકે વર્ષાઋતુમા હવા ભીની અને રોગવાળી બને છે. વધારે પડતુ અનાજ પેટમા ભરવાથી અપચો થશે જેથી પેટમા વાયુ નથી પડશે શરીરમા સુસ્તી વધે છે, ઘણી વખત તો આ વાત મરણનું ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

લસણનું પ્રમાણ ખોરાકમા જરૂર વધારો. કારણ કે વર્ષાઋતુમા વાયુનો ભય વધુ પ્રમાણમા રહે છે. ભોજનમા લસણનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાથી વાયુ નાશ પામે છે અને હોજરી સાફ રહે છે.

[૧૦]

એક પ્રેરક કથા

આજ સુધીમાં શરીરવિકાસમાં જેણે જેણે દુનિયાભરમાં નામના મેળવી છે તે બધા નાનપણમાં માયકાંગલા તેમજ, દમલેલ હતા. સતત પરિશ્રમથી, દૃઢ મનોબળથી, ધીરજથી અને અખંડ શ્રદ્ધાથી તેમ જ વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામ વડે એમણે દેહને ખડતલ, સ્નાયુબદ્ધ ને સ્વાસ્થ્યવાળો બનાવેલો હોય છે.

સ્વ. રામમૂર્તિના નામથી ભાગ્યે જ કોઇ હિંદી અજાણ્યો હશે તેઓ પણ નાનપણમાં દમલેલ હતા. ચાર વર્ષના વ્યાયામના એકધારા સેવનથી તેમણે આંખને ઠારે તેવો પ્રેરણાદાયી શરીરવિકાસ સાધ્યો હતો. દમનું તો નામનિશાન પણ તેમના શરીરમાં રહેવા નહોતું પામ્યું. આવા તો અનેક દાખલા મળી શકે છે.

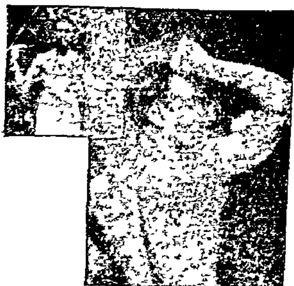
લગભગ બે વર્ષ પહેલાં હું હૈદ્રાબાદ (સિંધ) ફરવા ગયો હતો, મારો પ્રિય વિષય કસરતનો ગણાય, એટલે મેં મારા એક મિત્રને પૂછ્યું કે, 'અહીં હૈદ્રાબાદમાં વ્યાયામશાળાઓ કેટલી ?' તેણે ઉત્તરમાં કહ્યું કે, 'અહીં બે હિંદુની અને બે–એક મુસલમાનની વ્યાયામશાળા છે, બે બહુ જ સારી રીતે ચાલે છે અને બાકીની બે સાધારણ રીતે કાર્ય કર્યે જાય છે. બેમાં એક હિંદુની વ્યાયામશાળા છે, જેમાં બધા હિંદુઓ છે, જ્યારે બીજી મુસલમાનની વ્યાયામશાળા છે, જેનો હિંદુ–

મુસલમાન બંને લાભ લે છે. એના સંચાલક બહુ જ આદર્શ કસરતબાજ છે. તેમના સ્વભાવમાં જરા પણ અહંકાર કે આછકલાઈ નથી.

મેં પૂછ્યું, 'તેમનું નામ શું ?'

મિત્રે કહ્યું, 'અલ્લારખ કુરેશી.'

મેં પ્રશ્ન કર્યો, 'તેઓ ધંધાદારી વ્યાયામશિક્ષક હશે.'



ભાઈ અલ્લારખ કુરેશી

જેમણે વ્યાયામની સાધનાથી સપ્રમાણ શરીર બાંધ્યું, અને અનેક યુવાનોને એ માર્ગે દોર્યા.

મિત્રે કહ્યું, 'ના, તેઓ તો એક ઑફિસમાં સારા હોદ્દા પર છે. વ્યાયામ તેમનો પ્રિય વિષય છે. સાંજના જે અવકાશ મળે છે તેનો સુંદર ઉપયોગ તેઓ વ્યાયામવીરો તૈયાર કરવામાં કરે છે. આવતીકાલે હું તમને એમની મુલાકાત કરાવીશ.'

બીજે દિવસે સાંજના ૭ વાગે મારા મિત્ર તેડવા આવ્યા અને અમે જનાબ અલ્લાબક્ષ કુરેશીની વ્યાયામશાળા જોવા ઊપડયા વ્યાયામ શાળા કિલ્લાની બાજુમા આવેલી હતી, એટલે મને હૈદ્રાબાદ(સિંધ)નો પ્રખ્યાત પ્રાચીન કિલ્લો જોવાની સોનેરી તક મળી લગભગ કિલ્લાને પ્રદક્ષિણા થવા આવી હતી ત્યા તો વ્યાયામશાળા દેખાઇ અને વ્યાયામના પૂજારીઓના દર્શન થયા અહી હિંદુ મુસલમાન વચ્ચે જરા પણ ભેદ ન હતો સૌ કોઈ કસરત કરીને શરીરમાથી ઝેરી પસેવો નિતારતા હતા અહી મે હિંદુ-મુસ્લિમ-એકતા જોઈ

મારા મિત્રે કહ્યુ, ‘આ રહ્યા વ્યાયામશાળાના સચાલક અને શિક્ષક ભાઇ અલ્લાબક્ષ કુરેશી ’

નજર ફેરવીને મે તેમને પગથી માથા સુધી ક્ષણભરમા જોઈ લીધા લગભગ પોણા ૭ ફીટની ઊચાઈ, ઊજળો વાન, ખાનદાની અને ચારિત્ર્યનુ તેજ—એ સર્વથી મને તેઓ પ્રભાવશાળી જણાયા છાતી વિશાળ, હાથ લોખડી પેટનો દરેક સ્નાયુબદ્ધ હતા સર્વાંગે ગૂથેલ દડા જેવા મજબૂત તેમજ જાધ તથા પગની પીડીઓ સ્નાયુ વિકસિત જ અલ્લાબક્ષ કુરેશીને જોઈને મને ખૂબ સતોષ થયો

આવો વિરલ સ્નાયુબદ્ધ વિકાસ જોઈને મે તેમને પ્રશ્ન કર્યો, ‘આપ નાનપણમા પણ મજબૂત હશો ’

હસતા હસતા જ કુરેશીએ જવાબ વાળ્યો, ‘ના, ના ! હુ તો નાનપણમાં એકદમ રોગી હતો મારી શરીરસ્થિતિ જોઈ મને પોતાને શકા થતી કે હુ લાંબો વખત જીવીશ કે કેમ ? ’

તે પછી મે તેમને તેમનુ જીવનવૃત્તાત ટૂકમા કહેવા વિનંતી કરી તેમણે પોતાની કથા કહેવી શરૂ કરી એ કથા તેમના પોતાના જ શબ્દોમા અહી રજૂ કરી છે

‘હુ નાનપણથી જ બિમાર રહ્યા કરતો હતો નિશાળમા ભણવા જતો ત્યાં વાચવુ કે લખવુ જરા પણ ગમતુ નહિ. બધા વિદ્યાર્થીઓ મારા રોગી શરીરની મશ્કરી કરીને મને પજવતા

‘સાધારણ રીતે સિંધમાં એક જૂની પ્રથા બળ માપવા માટે

પ્રચલિત છે. પીંજરી ઉપાડવી (પથ્થર ઊંચકવો) એ ત્યાં સૌનો પ્રિય વિષય. સાંજ પડતાં જ સો– સવાસો માણસોનું ટોળું પીંજરી ઉપાડનાર માણસોની તાકાત જોવા ભેગું મળે. એમાં હું પણ ધક્કા ખાતો ખાતો લપાઈને જોતો. આમ દરરોજ જોવાના અભ્યાસથી મને ઘણી યે વાર એ પીંજરી ઊંચકવાની ઉત્કંઠા થતી. પણ મારાં બાવડાં તરફ નજર કરતાં નિરાશા મને ઘેરી લેતી. કોઈક મજબૂત માણસને જોતાં મારા મનમાં કંઇ કંઇ થઇ થતું. મને થતું કે હું એને પૂછી જોઉં કે તમે આવા મજબૂત કેવી રીતે થયા? પણ પૂછવાની હિંમત ચાલે નહિ—જીભ ઊપડે જનહિ.

'મને ઘણી યે વાર થતું કે હું મારા રોગી જીવનમાંથી મૂક્તિ મેળવું, પણ મને કોણ રસ્તો બતાવે? મારે માટે તો એક જ માર્ગ હતો; અને તે પીંજરી ઉપાડનાર માણસની ક્રિયા જોયા કરવનો. મેં ઘણા દિવસ એ ક્રિયા જોઇ. પીંજરીમાં પણ નાનામોટા નમૂનાઓ હતા. એક દિવસ બધા જ્યારે વીખરાઇ ગયા ત્યારે કોઈ ન જૂએ એ રીતે નાની પીંજરી ઉપાડવાનો મેં હિંમતભર્યો પ્રયત્ન કર્યો! પણ એ ઊપડી નહિ. આથી મને જરા પણ નિરાશા ન થઇ. બીજે દિવસે બધાના ગયા પછી ફરી મેં પીંજરી ઉપાડવાની ક્રિયા કરી. જરા વધારે મક્કમ થઈ ને ઉપાડી. થોડી સહેલાઇથી તે ઊંચી થઇ. આમ ને આમ એકાદ મહિનો પસાર થઇ ગયો. સાથે સાથે થોડાં દંડ–બેઠકનો મહાવરો પણ પાડયો. દંડ–બેઠક વગેરે શા માટે પીલવામાં આવે છે તેની મને ખબર નહોતી. હું તો ફક્ત અનુકરણ કરવામાં લીન હતો. 'લાગ્યું' તો તીર, નહિ તો ચેાથું' તો છે જ' એમ માનીને ઉત્સાહથી હું મારી ક્રિયા કર્યે ગયો.

'એકાદ મહિનો બીજો પસાર થયો. હવે અગાઉ કરતાં શરીરમાં ફિકાશ ઓછી થઈ. મારાં બાવડાંમાં કંઈક ચેતન આવ્યું હોય તેમ મને લાગ્યું. આ બે મહિનામાં મેં દસ–બાર મિત્રો બનાવી લીધા હતા, એટલે મારી એક ટૂકડી બની ગઈ. પછી તો અમે

જૂદી જગ્યાએ પીંજરી ઉપાડવાનું શરૂ કર્યું. અમારી ક્રિયા જોવા માણસોની ભીડ જામવા લાગી. અમે દસ-બાર જુવાનો આપસમાં હરીફાઇ કરતા, એકબીજાની મશ્કરી કરતા, અને કાંડાની તાકાતનું પ્રદર્શન કરતા. અમને આ ક્રિયામા બહુ રસ પડયો.

'પછી તો મને શરીર બનાવવાની લગની લાગી. જેમ જેમ દિવસો જતા ગયા તેમ તેમ હું મારા ધ્યેયમાં મક્કમતાથી આગળ વધતો ગયો.

'અને ૭ મહિના થયા ત્યાં તો મારી નસોમાં ધમધમાટ કરતું લોહી વહેવા માંડયું. ચેતનનો ફુવારો ઊડયો. હવે મને જણાયું કે દરેક રોગનું ઉત્પત્તિસ્થાન પેટ જ છે. દરરોજ નિયમિત કસરત કરવાથી મારી ભૂખ ઊઘડી. ખોરાક વધુ લેવો શરૂ કર્યો. દિવસભરમાં બે વખત ભોજન લેતો તોય રાત્રે પેટ તદ્દન ખાલી થઇ જતું. હું નબળો હતો ત્યારે તો થોડુંક ભોજન લેતો તે પણ હોજરીમાં જમા થયેલું દેખાતું. ખાટા ઓડકાર આવતા અને અશક્તિનું તો પૂછવું જ શું? પણ આજે તો જેટલો ખોરાક લઉં છું તેટલો હજમ થઇ જાય છે.

'મે બીજા ૭ મહિના બરાબર નિયમિત કસરત કરી એટલે શરીરના ગોટલા મજબૂત થયા કસરતમા આ વખતે ફેરફાર કર્યો. ડબલ બાર્સની કસરતો શરૂ કરી. આથી મને ઘણો ફાયદો થયો. ત્યારપછી વેઇટ લિફ્ટિંગ લોઢાનું બનાવ્યુ, અને તેની કસરત શરૂ કરી. આ કસરત જરા વધારે ભારે ગણાય, પણ ધીરે ધીરે વજન વધારતાં જઇએ એટલે ફાવી જાય.

'આમ ને આમ બે વરસ વીત્યા અને મેં શરીર જમાવ્યું. આ સમયે મારામાં શક્તિ અને હિંમત ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં એકઠાં થયા. આથી મેં વેઇટ લિફ્ટિંગની હરીફાઇમાં ભાગ લેવાનો નિશ્ચય કર્યો. ભાગ લીધો, ઇનામ પણ લીધું. આ જીતથી મારામા મોટી હિંમત આવી.

"ત્યાર પછી તો વેઇટ લિફ્ટિંગની અનેક હરીફાઈઓ થઈ, જેમાં મેં અનેક ચંદ્રકો અને ચેમ્પિયનશિપનાં સર્ટિફિકેટો મેળવ્યાં. આજે તો હું એક હાથે બે રતલ વજન સહેલાઈથી ઉપાડી શકું છું.

'આ ઉપરાંત મેં દેશી અને પરદેશી કસરતોનો અભ્યાસ પણ શરૂ કર્યો. અનેક પુસ્તકો વાંચી મેં મનન કર્યું. સૌ સૌના મત અને પદ્ધતિ જુદાં હતાં પણ તેમાંથી મને જે જે ગમ્યું તે તે ગ્રહણ કર્યું. એ અભ્યાસથી શરીરશાસ્ત્રનું ઠીક ઠીક જ્ઞાન મેં મેળવ્યું, જે અત્યારે ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે.

'હવે તો મને કુસ્તીનો શોખ લાગ્યો છે અને કુસ્તી કરું પણ છું. એથી મને સારો એવો લાભ મળ્યો છે, કારણકે કુસ્તીથી શરીરના બધા અવયવો કસાઈને મજબૂત બને છે.

'વેઇટ લિફ્ટિંગ વિષે મેં ખૂબ વાંચ્યું છે. તેનો નિયમ છે કે ભારે વજન ઉપાડનારા માટે એ ક્રિયા દરરોજ કરવી નુકસાનકારક છે, એટલે એકાંતરા એ ક્રિયા કરવી જોઈએ.

'માફકસર કસરત કરવાથી તાકાત વધે છે. જે માણસ શક્તિની મર્યાદા વટાવીને કસરત કરે છે તે રોગને આમંત્રે છે. હું તો આ બાબતમાં ખાસ સાવધાન રહું છું. કોઈ દિવસ જરા વધુ પડતી મહેનત થઈ જાય તો એકાદ દિવસ આરામ લઈ લઉં છું, આથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે.

'હું દિવસમાં બે વાર જમું છું. પરમાટી મને ગમતી નથી. બજારમાં વેચાતાં ફરસાણ, ચા, પાન, બીડી વગેરેથી દૂર રહું છું. અને મારા વિદ્યાર્થીઓને પણ એ વ્યસનોથી બચવાની સલાહ આપું છું. આ મારી ટૂંકી જીવનકથા છે. આથી વધુ તો મારે શું કહેવાનું હોય! શરીર કેળવવા ને કસવા માટે મેં ખૂબ પરિશ્રમ કર્યો છે અનેક વાર હું ધીરજ રાખતો. મને વિશ્વાસ હતો કે આજ નહિ તો થોડા વખત પછી જરૂર ફતેહ મળશે.'

માયકાંગલું શરીર પણ નિયમસર કસરત અને આહાર લેવાથી કેવું અદ્‌ભૂત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે આ પ્રેરક કથાના વાચન પરથી કલ્પી લેજો.

[૧૧]

ઑપરેશન વગર

શાસ્ત્રીય અને પદ્ધતિસરનું તેલ–માલિશ જૂદા જૂદા રોગો ઉપર કેવી ચમત્કારિક અસર કરે છે એ બતાવનારા થોડા કિસ્સાઓ અહીં નીચે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. આ બધા કિસ્સાઓને ધ્યાનપૂર્વક વાંચનાર જોઈ શકશે કે જ્યાં દાક્તર, દવાઓ, ઉકાળાઓ કે વૈદ્યોની ફાકીઓએ કામ નથી કર્યું ત્યાં તેલ–માલિશે સફળતા મેળવી છે.

૧

દામોદરને ટાઇફોઇડ તાવ આવ્યો હતો. તાવ તો ઉતરી ગયો, પણ કરોડરજ્જુમાં ખામી રહી ગઇ, એટલે કે ટટાર બેસી શકાય નહિ. ચાલવામા પારાવાર દુઃખ થાય. ઊઠવા–બેસવામાં પણ અસહ્ય પીડા ભોગવવી પડે. આમ ને આમ ત્રણ વરસ સુધી દુઃખ વેઠ્યું. આ સમય દરમિયાન તેણે ઇન્જેકશનો લીધાં, દવાઓ પીધી, વૈદ્યોની ફાકીઓ ખાધી અને ઉકાળા પીધા, ગરમ પાણીની થેલીના શેક પણ કર્યા અને થોડુંક તેલ–માલિશ પણ કર્યું. આ બધું કરવા છતાં થોડો જ ફેરફાર જણાયો. પણ બે–ચાર દિવસ આ બધી ક્રિયાઓ ન કરે તો દર્દ ફરીને ઊથલો મારે. આ અસહ્ય પીડાથી દામોદર નિરાશ થઈ ગયો. કુટુંબના માણસોને પણ લાગ્યુ કે આ દર્દ હવે તો મટશે જ નહિ અને દામોદરને જિંદગીભર શરીરમાં ખોટ રહી જશે. દામોદર શરીરે ખુબ જ જાડો હતો. ઍટલે ચાલવામાં પણ પૂરી તકલીફ રહેતી.

એક દિવસ દામોદરના મિત્રે તેને વાત કરી: 'જો ભાઈ, આ તારી કેડનું દર્દ તો ઉંઠાં ત્રણ વરસ થયાં છે, તું પોતે તો જાણી શકે છે કે તને કેટલી હેરાનગતિ છે. ડોક્ટરે ઈંજેક્શનો આપ્યાં, દવાઓ પાઇ, વૈદ્યોએ પોતાની કીમતી ભસ્મો અને ઉકાળા વગેરે અજમાવ્યું. પરિણામે તાત્કાલિક થોડી રાહત તું મેળવી શક્યો. મને તો આ બધું ઝાંઝવાનાં જળ જેવું દેખાય છે. આનાં કરતાં તો કાયમને માટે માર્ગ નીકળી શકે તેવો ઉપાય શોધવો જોઇએ. દામોદરે અને તેના મિત્રે આ બાબત ઉપર ગંભીરપણે વિચાર્યું. છેવટે તેઓએ નક્કી કર્યું કે જાણકાર પાસે શાસ્ત્રીય માલિશ કરાવવી.અને તેઓએ એક જાણકાર માલિશ કરનાર માણસ શોધી કાઢયો. પછી તો દરરોજ એકાદ કલાક માલિશ કરાવવાનું શરૂ રાખ્યું. એકાદ મહિનામાં કેડમાં ઠીક ઠીક ફેરફાર દેખાયો. આમ ને આમ ત્રણ મહિના માલિશ કરાવ્યું ત્યાં તો દામોદરનું કેડનું દર્દ કાયમને માટે ચાલ્યું ગયું. માલિશની સાથે સાથે થોડી કસરતો પણ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું.

આજે દામોદરને શરીરમાં કે કેડમાં કોઇ પણ પ્રકારની તકલીફ નથી. આ રીતે માલિશ અને સાધારણ કસરત કરવાથી એમનું ત્રણ વરસનું જૂનું દર્દ કાયમને માટે દૂર થયું. આજે તેઓ તંદુરસ્ત છે.

૨

નટવર સંગીતનો બહુ જ શોખીન હતો. કલાકોના કલાકો એ વીણા, સિતાર અને મૃદંગની પછવાડે ગાળતો. સંગીતના મોટા સમારંભોમાં નટવર સૌથી મોખરે હોય. સાચું કહીએ તો એણે પોતાનું જીવન સંગીતને જ અર્પણ કર્યું હતું. જ્યારે જૂઓ ત્યારે કોઇને કોઈ વાદ્યની પાછળ તેની સાધના ચાલુ જ હોય. ઘણી યે વાર એની પત્ની તેને પીવા માટે દૂધ મૂકી જાય તોપણ તેને ખબર નહોતી રહેતી.

આવા પ્રસંગો તો ઘણી યે વાર તેના જીવનમાં બનતા. ક્યારેક ક્યારેક તો એને ખાવાનું પણ ભાન ન રહેતું, અને એની પત્નીને જમવા માટે કલાકો સુધી તેની રાહ જોતાં બેસી રહેવું પડતું.

એક રાત્રે નટવરને સંગીતના જલસામાં વીણા વગાડવાની હતી. દિવસે તેણે પોતાની સર્વ તૈયારીઓ કરી રાખી, વીણા, સીતાર, મૃદંગ વગેરે પોતાના સૂરમાં ગોઠવીને તૈયાર રાખ્યાં. રાતના નવ વાગે થીએટરમાં સંગીતનો કાર્યક્રમ શરૂ થયો.

સેંકડો નરનારીઓથી સંગીતગૃહ ભરપૂર હતું. નટવરે વીણા ઉપર આંગળીઓ ફેરવવા માંડી. વીસ મિનિટ સુધી એકધારી આંગળીઓ વીણાના તાર ઉપર ફરી એટલામાં અચાનક ઇલેક્ટ્રિકનો આંચકો લાગે તેમ નટવરના જમણા હાથમાં સડસડાટ કરતો કુદરતી આંચકો લાગ્યો. તેણે પોતાના જીવનમાં પહેલી જ વાર આ પ્રકારનો આંચકો અનુભવ્યો. આ વખતે હાથમાં અસહ્ય પીડા થઇ. સંગીતના સૂરોએ વાતાવરણને ભરી દીધું હતું. પીડા સહન કરતાં કરતાં ત્રીસ મિનિટ સુધી નટવરે વીણા વગાડયા કરી અને શરૂ કરેલ ગીત પૂરું થયું, ત્યારે નટવરે છૂટકારાનો દમ ખેંચ્યો.

આમ ને આમ નટવરે શરૂઆતમાં પોતાના હાથની પીડાની દરકાર ન કરી. દિવસે દિવસે પીડા વધી. સિવિલ સર્જનને એણે શરીર બતાવ્યું. તેમણે કહ્યું. 'ઓપરેશન કરવું પડશે' ત્યારપછી તો અનેક નામાંકિત દાકતરોની સલાહ લીધી, ઈન્જેક્શનો લીધાં, ઉપવાસ કર્યા. ખોરાક ઘટાડી નાખ્યો, ફળ ઉપર રહ્યો અને સંખ્યાબંધ જુલાબો લીધા. આમ ને આમ પ્રયોગો કરતાં એક વરસ વીતી ગયું. ડૉકટરોથી નટવર થાકયો એટલે વૈદ્યોની સારવાર શરૂ કરી, ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ અને અનુભવી વૈદ્યોની દવાઓ લીધી અને એ દવાઓ એક વરસ સુધી પીધી. આ બે વરસમાં દવા અને ઈન્જેક્શનનો પછવાડે બે હજાર રૂપિયા એણે ખર્ચી નાખ્યા. વૈદ્યોએ કહ્યું કે તમે સૂકી હવામાં જાઓ તો આરામ થઇ જશે. પછી નટવર પોતાના દેશમાં ગયો. ત્યાં દશ મહિના રહ્યો. દવા તો ત્યાં યે ચાલુ હતી. આટલું કરવા છતા કંઈ પણ ફેર ન પડયો ને દર્દ તો ચાલુ જ રહ્યું. અત્યારસુધીમાં એણે સારવાર પાછળ રૂપિયા ત્રણ હજારનું પાણી કર્યું હતું.

ઉંવટે કંટાળીને નટવર પાછો પોતાના શહેરમાં આવી ગયો. આમ કરતાં તો બિમારીને ત્રણ વરસ વીતી ચૂક્યાં. તેની બધી આશાઓના

ચૂક્યું. થઈ ગયા જે સંગીતની પાછળ એણે પોતાનો પ્રાણ રેડ્યો હતો તે સંગીતના આજ પર ધૂળ ચડવા લાગી આ સ્થિતિને લઈને નટવરની આંખોના પાણી વખત પાણી આવી જતા તેને એક જ વાતનો અફસોસ થતો હતો કે, મારું સંગીત ગયું, અને મારું સર્વસ્વ ગયું હવે હું કરીશ શું ? બીજી બાજુ દર્દ એનુ બધું વધી ગયું જમણા હાથેથી કંઈ પણ લખી શકે નહિ. લખવાનું શરૂ કરે ત્યાં તો તીવ્ર વેદના શરૂ થાય, હાથ ધ્રૂજવા લાગે બસ નટવરની જિંદગી અંધકારમય થઈ ગઈ હવે હું શું કરીશ ? એ જ ચિંતા રાતદિવસ તેને સતાવતી હતી મોડે સુધી રાત્રિના અંધારામાં વિચાર કરતો તે બેસી રહેતો પણ કોઈ ય આનો માર્ગ એને સૂઝતો નહોતો બસ થયું તેણે ઈશ્વર ઉપર પોતાનું ભાવિ છોડ્યું તેને મન આ એક જ આશા હતી 'ઈશ્વર કોઈ વખત જરૂર સારો દિવસ દેખાડશે ' આવી અચળ શ્રદ્ધાથી તે પોતાના દિવસો પૂરા કરતો હતો, આ સમય દરમ્યાન તેના એક શિષ્યે નટવરને વાત કરી કે 'એક વાત હું તમને કહું કદાચ એ પ્રયોગ યશ અપાવે ' તરત જ તેણે પૂછ્યું કયો પ્રયોગ ?'

તેના મિત્રે કહ્યું, 'માલિશનો !'

નટવરે કહ્યું 'અરે ભાઈ એ પહેલવાનો ત્રણ મહિના સુધી તેનતેલ રગડાવ્યા કર્યા ખૂબ જોરથી માલિશ કરાવ્યા છતાં કંઈ પણ ફાયદો થયો નથી '

ત્યારપછી નટવરે એક શાસ્ત્રીય માલિશ કરનાર ભાઈ પાસે માલિશ શરૂ કરાવ્યું પહેલે દિવસે જ નટવરને ભાન થયું શાસ્ત્રીય માલિશની મહત્તા એને સમજાઈ આ માલિશ ધીરે ધીરે અને મુખ્ય નસો તથા સ્નાયુઓ પકડી પકડીને થતું હતું એટલે તેણે શ્રદ્ધાપૂર્વક પાંચ મહિના સુધી માલિશ કરાવ્યું પરિણામ એ આવ્યું કે હાથમાં અસહ્ય વેદના થતી હતી તે ઘણી જ નરમ પડી માલિશની સાથે લોહીને વેગ મળે અને નાયુઓને કામ મળે એના માટે હાથની હળવા પ્રકારની કસરતો પણ ધીરી ગતિએ ચાલુ રાખી. એક તરફ તેનું માલિશ, બીજી તરફ ધીરી ગતિએ થતી હાથની વિવિધ કસરતો ઉપરાંત વગાડવાનું પણ

લેવાનું શરૂ કર્યું અને સાથે સાથે સુયોગ્ય આહાર–ચાર પ્રયોગો સાથે ચાલુ રાખ્યા. આ બધા પ્રયોગોથી નટવરનો હાથ સારો થયો. આજે નટવર વીણા, સીતાર, મૃદંગ વગાડી શકે છે, લખી શકે છે, દરરોજ વીસથી પચીસ મિનિટ સવારમાં વાદ્યો વગાડવાનો મહાવરો પાડે છે. નટવરને આશા છે કે પોતાની અસ્ત પામેલી સંગીતકળા ફરીવાર ઉદિત થશે, નટવર આજે દરરોજ સવારમાં કસરત કરે છે. માલિશ કરાવે છે, ખોરાકમાં હળવા પદાર્થો લે છે. તેનું શરીર સપ્રમાણ અને બીજાને આકર્ષી શકે તેવુ નરોગી બન્યું છે.

૩

મારા એક મુરબ્બી છે. તેમના ખભાના ભાગમા લોહી જામી ગયું. લોહી એવું જામી ગયું કે હાથ ઊંચો કે નીચો પણ ન થાય. સિવિલ સર્જનને હાથ બતાવ્યો તો તેઓએ કહ્યું કે, 'ખભામાંથી ઑપરેશન કરવું પડશે. સાધામાં જે લોહી જામી ગયું છે તેને બહાર કાઢીએ ત્યારે તમારો હાથ ઊંચોનીચો થઈ શકશે.' મુરબ્બીએ વિચાર્યું કે હાથનું ઑપરેશન કરાવીએ અને કદાચ વધી જાય તો? ધારો કે ઑપરેશન નિષ્ફળ ગયુ તો?

પછી તો તેમણે હાડવૈદ્યને બતાવ્યું માલિશ કરનાર વ્યક્તિઓની સલાહ લીધી. ડૉક્ટરની દવા પીધી. પેટ સાફ રાખવા માટે ભાજીઓનું પાણી પીધું. પણ હાથમા ફાયદો થવાને બદલે સાધો વધારે સખત બનતો ગયો.

તેમણે વિચાર કરીને નક્કી જ કરી નાખ્યું; અને હાથની સાધારણ કસરતો, વરાળ વગેરે કુદરતી ઉપચારો દ્વારા હાથની સારવાર કરાવવી. બસ, બીજા દિવસથી સવાર–સાંજ એક એક કલાક જાણકાર પાસે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી માલિશ કરવાનું શરૂ કર્યું. સાથે સાથે હાથની કસરતો, વરાળ, રાત્રે થોડો શેક અને ખોરાકમા ભાજીઓનો રસ અને સાદુ ભોજન લેવાનું રાખેલું આ પ્રમાણે પ્રયોગ સાત મહિના સુધી ચાલુ રાખ્યો; અને ખભાનો સાધો નરમ પડયો. આજે તેમનો હાથ સારી

હાલતમાં છે. માલિશે એમના હાથમાં નવું બળ આપ્યું; અને ઑપરેશનની ચિંતામાંથી એમને મુક્ત કર્યા.

૪

મધુના પગ ઉપર અચાનક એક વખત ભારે વજન પડ્યું. એ વખતે તો સાધારણ સારવાર કરી, પણ એની પાછળ જે યોગ્ય સારવાર થવી જોઈએ તે ન થઈ. પરિણામે એનો પગ પાતળો પડવા માંડ્યો. એક દિવસ મધુને લાગ્યું કે મારા બંને પગમાં તફાવત કેમ છે? તરત જ તેણે એના મિત્રોને વાત કરી. સૌએ જોયું કે પગ પાતળો તો જરૂર પડે છે. પછી તો તેણે વૈદ્યોને પગ બતાવ્યો. વૈદ્ય તેને પડીકીઓ આપી. થોડા દિવસ દવા ખાધી, પણ એની અસર કંઈ ન થઈ, એટલે તેણે હાડવૈદની સલાહ લીધી. વૈદે માલિશની સલાહ આપી. સલાહ પ્રમાણે બે મહિના તેલનું માલિશ કર્યું; પણ ખાસ ફેરફાર જોવામાં ન આવ્યો. પછી તો ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાનું સૂઝ્યું. પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાની સલાહ આપી. જ્યાં પગની નસો કામ ન કરતી હોય ત્યાં વધારે લોહી પગમાં આવે કેવી રીતે? એટલે પૌષ્ટિક ખોરાકમાં પણ એમને ખાસ વિશ્વાસ ન બેઠો.

મધુના મોટાભાઈ ને લાગવા માંડ્યું કે માલિશ જ સાચો માર્ગ છે. બાકી બધું અંધારામાં ગોથાં ખાવા જેવું છે. તેણે માલિશ કરનાર એક જાણકાર શોધી કાઢ્યો; અને એની પાસે ત્રણ મહિના સુધી માલિશ કરાવ્યું. સાથોસાથ પગની કસરતો, થોડું થોડું દોડવાનું વગેરે ચાલુ રાખ્યું. આથી થીજી ગયેલું લોહી પાતળું થયું, ચેતનહીન નસોમાં જીવન પેદા થયું. પરિણામે પગમાંહેની નસોમાં ઝડપબંધ લોહી વધતું થયું, અને પગમાં લોહી વધ્યું: એટલે બંને પગ સરખા થયા.

૫

પ્રો. પટવાલ ઉંમરલાયક પાંચ વરસ થયાં કબજિયાતથી પીડાતા હતા. તેઓ કુદરતી ઉપચારોમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા, એટલે એમણે માલિશ કરવાનું શરૂ કર્યું, પાંચ મહિના સુધી દરરોજ માલિશ કરાવ્યું. માલિશમાં

ખાસ કરીને લિવર, જઠર અને આંતરડાંનું ખાસ માલિશ તેઓ કરાવતા. આ માલિશ ધીરે ધીરે કરવામાં આવતું. ધીરે ધીરે આંગળાં વડે આંતરડાને ધ્રુજારી આપવામાં આવતી. આ પ્રયોગથી આંતરડામા શકિત પેદા થઇ, અને મીઠી ભૂખ લાગવા માડી. આંતરડાંમા જે મળ એકઠો થતો તે માલિશ કરવાથી રહેતો નહિ. આજે તો આંતરડાંમા સારી પેઠે ગરમી રહે છે. આગળ જે આંતરડાં સૂકકા રહેતાં હતા તે હવે મુલાયમ રહે છે. કબજિયાત ચાલી ગઇ છે અને ભૂખ ઊઘડી છે. શરીરમા જે લોહી નહોતું વધતું એ હવે વધવા માડયુ છે.

માલિશની આવી પદ્ધતિના જે કેટલાક મુદ્દાઓ છે તે નીચે આપ્યા છે;

૧. માલિશ ધીરે ધીરે કરવુ. ૨ નીચેથી ઉપર તરફ માલિશ કરવું. ૩. ગાથાનું અને ગરદનનું માલિશ નીચે કરવું, ૪ જેમ બને તેમ અંગૂઠાથી માલિશ કરો. ૫. સાથળ અને પીઠી ઉપર હાથના પંજાનો તેમ જ અગૂઠાઓનો ઉપયોગ કરો ૭ વાળ ખરી ન જાય તેની કાળજી રાખીને ધીરેથી માલિશ કરો. ૮. માલિશ કરતી વખતે વારંવાર તેલનું સિંચન કરતા રહો. ૯. ચામડીમા પૂરતી ગરમી પેદા થાય કે તરત માલિશ કરવાનું બધ કરો ૧૦ માલિશ પછી તરત જમવુ નહિ, તેમજ સ્નાન કરવુ નહિ ઓછામાં ઓછી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ પછી બને ક્રિયાઓ કરી શકાય. ૧૧-માલિશ કર્યા પછી તેલ તરત લૂછી નાખો અને કપડા પહેરી લ્યો, ખૂલ્લી હવામાં ઊભા રહેવાથી ઠંડી હવા લાગવાની ધાસ્તી રહે, પરિણામે ઠંડી અને ગરમી ભેગી થવાની તાવ-શરદી થવાનો સભવ રહે છે. ૧૨ માલિશ બીજા માણસ પાસે પણ કરાવી શકાય. ૧૩. ગામોમા શાસ્ત્રીય પદ્ધતિનુ માલિશ કરવાનુ જરૂરી ગણાય ભૈયા, ઘાટી કે હજામ લોકો જે પ્રકારનું માલિશ કરે છે તે ઘણી વખત લાભને બદલે નુકસાન પહોચાડે છે, કારણકે તેઓને શાસ્ત્રીય માલિશ કરવાનો અભ્યાસ હોતો નથી ૧૪. માલિશ માટે તલનુ તેલ, સરસવનુ તેલ, નારાયણ તેલ, ઓલિવ (જીતુન) તેલ વગેરે વાપરી શકાય.



વક્ષવિકાસ

વક્ષઃવિકાસ

પરિચય : બંને પગની વચ્ચે ત્રણ વેંતનું અંતર રાખીને નજર સામે રાખીને ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથની હથેળી સામસામે લગાડીને બંને હાથ છાતી સામે લાંબા રાખો. ત્યારબાદ નાકેથી ધીરે ધીરે લાંબા શ્વાસ લેતાં લેતાં બંને હાથ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પહોળા કરો. સાથે સાથે પગના પંજા ઉપર ઊંચા થાઓ. આટલું કર્યા પછી ધીરે ધીરે નાકેથી શ્વાસ કાઢતા જાઓ અને બંને હાથ અને પગ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.

શરૂઆતમાં : આ દરેક ક્રિયા બે વખત કરીને દરરોજ એક એક વધારીને વીસ સુધી લઇ જવાય.

ફાયદો : આ ક્રિયાથી ફેફસાં વિશાળ બને છે. છાતી, ખભા અને કરોડરજ્જુ મજબૂત બને છે. આ ઉપરાંત પગના પંજા અને પીંડીમાં શક્તિ આવે છે—ખડતલ બને છે.

દમના તેમજ ક્ષયના દર્દીઓને આ ક્રિયા ઘણી જ સુંદર અસર ઉપજાવે છે. જેનાં ફેફસાં અને છાતી નબળા હોય તેણે આ ક્રિયા કરવાનું ચૂકવું નહિ. ઝટકા (Jerk) ન મારવા, પરંતુ બહુજ ધીરેથી આ ક્રિયા કરવી.

આ ક્રિયા બહેનોએ ખાસ કરવી જોઇએ.

શીર્ષાસન

પરિચય : એકાદ નરમ ઓશીકું, ટુવાલ અથવા ગાદી જમીન ઉપર રાખો પછી બન્ને હાથની આંગળીઓ એક બીજી આંગળીઓમા ભેરવી આંકડા ભીડીને ચિત્ર ૩૩મા બતાવ્યા મુજબ બન્ને હાથની હથેળીમા માથા પાછળનો ભાગ બરાબર ગોઠવો, અને ચિત્રમા દેખાય છે તેવી રીતે બેસો ત્યારબાદ ધીરે ધીરે બન્ને પગ સાથે અદ્ધર ઉપાડતા જવા અને ચિત્ર ૩૪ મુજબ બન્ને હાથની કોણીના ટેકાથી આખુ યે શરીર ટટ્ટાર કરવુ આ ક્રિયા કરતી વખતે શ્વાસ ચાલુ રાખવો, રોકવો નહિ. આંખો ઉઘાડી રાખવી અથવા ધીરેથી ઉઘાડવી અને ધીરેથી બંધ કરવી મન એકાગ્ર રાખીને આ ક્રિયા કરવી.

શરૂઆતમા આ ક્રિયા દીવાલ પાસે રહીને અથવા કોઈ મિત્રની સહાયતાથી કરવી જેથી કરીને કંઈક આધાર રહે આમ કરવાથી આ ક્રિયા થોડા દિવસમા સહેલી થઈ પડે છે થોડા દિવસના અભ્યાસ પછી તમે તમારી જાતે જ દિવાલ અથવા મિત્રની સહાયતા વગર એ કરી શકશો ક્રિયા પૂરી થયા પછી ધીરે ધીરે બન્ને પગ ઢીંચણમાથી વાળીને જમીન પર રાખવા (જૂઓ ચિત્ર ૩૫)

શરૂઆત ૧૦ સેકંડથી કરવી અને દરરોજ ૪ સેકંડ વધતા વધતા ૧૦ થી ૧૨ મિનિટ સુધી આ ક્રિયા પહોચાડવી ગરમીની ઋતુમા ઓછા પ્રમાણમા કરવી

ફાયદા આ આસન સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, કારણકે પગમાંનુ લોહી એ ક્રિયામા ઝડપથી માથા તરફ દોડે છે ફેફસા તાત્કાલિક લોહીને શુદ્ધ કરે છે આ શુદ્ધ લોહી હૃદય, મો મગજ, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરેને મળે છે આથી મુખ ઉપર લાલાશ આવે છે મગજ રૂપકડુ બને છે જ્ઞાનતંતુઓ વધારે કામ કરતા થાય છે સ્મરણશક્તિ ખીલે છે થાઇરોઇડ ગ્રંથિનો વિકાસ થાય છે આને લીધે નિત્ય યૌવન જળવાઈ રહે છે આંખનુ તેજ વધે છે વાળને પોષણ મળે છે આથી વાળ કાળા રહે છે અને ખરતા અટકે છે ગળાના રોગોને તેમજ

સૂચના

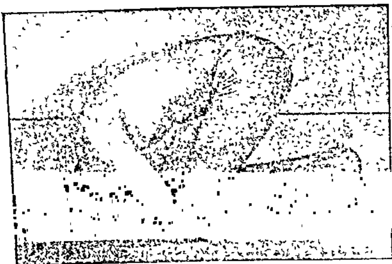
જેમને કાનનો દુઃખાવો હોય કે કાન પાકતો હોય તેમણે શીર્ષાસન ન કરવું.

જેમનું લોહીનું દબાણ ૧૫૦થી વધારે અથવા ૧૧૦ થી ઓછું હોય તેમણે પોતાની જવાબદારી ઉપર ન કરવું, કોઈ અનુભવીની દેખરેખ નીચે કરવું.

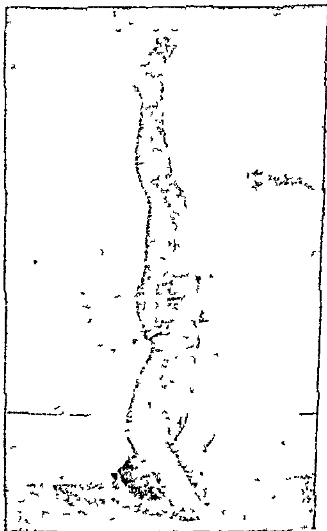
નબળાં હૃદયવાળાઓએ પણ ન કરવું, જો શીર્ષાસનમાં નાડીના ધબકારા વધતા હોય તો આ આસન ન કરવું.

સખત કબજિયાત રહેતી હોય તેમણે પણ ન કરવું.

કોઈ ભારે વ્યાયામ કર્યા પછી વચ્ચે ઓછામાં ઓછી વીસ મિનિટ પસાર થયા પહેલાં કદી ન કરવું.



શીર્ષાસન
(શરૂઆત)
अ



શીર્ષાસન
(સંપૂર્ણ ક્રિયા)
ઘ

નાકના મસાને અથવા નાકમાહેની કઇ પણ તકલીફ હોય તેને દૂર કરે છે ફેફસા તેમ જ રક્તવાહિનીઓનો વિકાસ થાય છે હૃદયને આરામ મળે છે દમના દર્દી માટે તેમજ જેના ફેફસા અને છાતી નબળા થઇ ગયા હોય તેને માટે આ આસન શ્રેષ્ઠ ગણાય છે

લિવર, જઠર, બરોળ, ફેફસા તેમ જ મૂત્રાશયની તમામ બિમારીઓ આનાથી દૂર થાય છે

સ્વપ્નદોષ થતો હોય તેણે આ આસન કરવુ, જેથી વીર્યનલિકાઓ મજબૂત બને છે અને સ્વપ્નદોષ લાંબે ગાળે થાય છે બ્રહ્મચર્ય પાળ-વામા આ ક્રિયા ખૂબ જ મદદરૂપ નીવડે છે આ ઉપરાંત સાથળનો દુખાવો બહેરાપણુ, હરસ, પાયોરિયા, કબજિયાત, અપચો, મધિવા વગેરે લાંબે વખતે દૂર થાય છે અને ગરદન મજબૂત બને છે

બહેનો માટે આ આસન લાભદાયી ગણાય, કારણકે ગર્ભાશયના તેમ જ જનનેન્દ્રિય સબંધીના તમામ રોગો આ આસનથી દૂર થાય છે શરીર ધોવાતુ મટે છે. ઋતુસ્ત્રાવ (રજોદર્શન) નિયમિતપણે આવે છે લોહીની ફિક્કાશ દૂર થઇને શરીર નીરોગી બને છે

આટલું યાદ રાખો

આ આસન કર્યા પછી ચત્તા સૂઇ, અંગેઅંગ ઢીલુ રાખીને સારા પ્રમાણમા આરામ કરવો.

આ આસન કરતા પહેલા થોડા દીર્ઘ શ્વાસો લેવા, તેમજ બે-ત્રણ હળવી કસરતો કરવી, જેથી નાક અને ફેફસાનો માર્ગ સ્વચ્છ થાય અને પરિણામે આ ક્રિયા કરતી વખતે શ્વાસ રૂંધાય નહિ

જે બહેન રજોદર્શનમા બેઠી હોય તેણે ૭ દિવસ સુધી આરામ કર્યા બાદ આ ક્રિયા ધીરેથી શરૂ કરવી.

સગર્ભા બહેનોને આ ક્રિયા ન કરવી એમને માટે તો ચાલવાની કસરત સૌથી સારી ગણાય આથી શરીરને દરેક પ્રકારનો ફાયદો પહોંચે છે, તેમજ બાળકોનો જન્મ સહેલાઇથી થાય છે

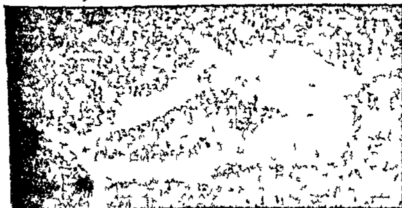
ક્રમિકપાદહસ્તાસન

પરિચય : જમીન ઉપર સીધા બેસો. ચિત્રમાં બનાવ્યા મુજબ બંને પગની વચમાં રાા થી ૩ ફુટનું અંતર રાખી પગ પહોળા રાખો, પછી ડાબો હાથ પીઠ પાછળ રાખી જમણો હાથ ડાબા પગના અંગૂઠાને અડાડો. (શરૂઆતમાં જેટલું સહેલાઈથી નમી શકાય તેટલું નમો, વધુ પડતો શ્રમ ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખો.) આટલી સિદ્ધિ મેળવ્યા પછી માથું ઢીંચણને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમ બંને પગને અડાડવાથી એક ક્રિયા પૂરી થાય. શરૂઆત એકથી કરી વધતાં વધતાં એક મહિનામાં ૨૦ સુધી પહોંચી શકાય.

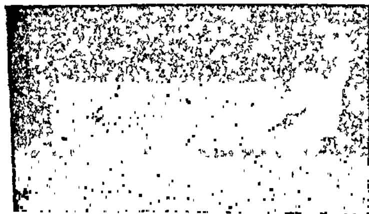
ફાયદા : આ આસન પેડુના ભાગ ઉપર ખાસ અસર પહોંચાડે છે. આ ક્રિયાથી પેટના જમણા અને ડાબા નળ વલોણાની પેઠે ઘૂમે છે. એથી મોટા આંતરડામાં ભરાયેલો મળ છૂટો પડે છે અને ખભા સુધીનો ભાગ પણ આ આસનથી ઘડાય છે.

સર્પાસન

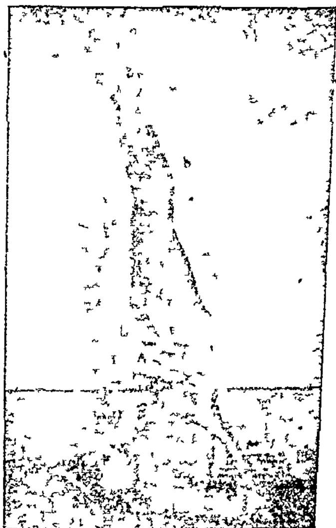
પરિચય : જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જાઓ. ચિત્રમાં બનાવ્યા મુજબ પગને ટટ્ટાર કરી અંગૂઠાને ખેંચી રાખો. હાથ છાતીની પાસે બંને બાજુએ રાખો. ધીરેથી ઊંડો શ્વાસ ભરી કમરના બળ ઉપર શરીર ઊંચું ઉઠાવો. દંડ કરતી વખતે જેમ ગરદન પાછળ ખેંચીએ છીએ તેમ ધીરે ધીરે ગરદન જેટલી બને તેટલી કરોડ તરફ ખેંચો, અને બંને હાથ સીધા કરવા પ્રયત્ન કરો. આમ કરવાથી પેટના સ્નાયુઓ ઉપર ખેંચાણ પડશે, કરોડના એક એક મણકા ધીરે ધીરે વળશે. આ અવયવો ઉપર અસર ન થાય તો સમજવું કે આસનની ક્રિયામાં કંઈક દોષ છે. આ સ્થિતિમાં ત્રણ–ચાર સેકંડ રહી ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતા જવું, અને માથું છાતી વગેરે નમાવી જમીન ઉપર રાખવાં એટલે કે મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવું. મૂળ સ્થિતિમાં આવી જઈએ



ક્રમિકપાદાઙ્ગુષ્ઠાસન



સર્પાસન



સર્વાંગાસન

ત્યારે સંપૂર્ણ શ્વાસ બહાર કાઢી નાખવો. એમ ક્રિયા પૂરી થઈ. એકથી શરૂઆત કરો ને મહિના સુધીમાં દસ સુધી પહોંચાડો.

ફાયદા : કરોડ, થાઈરોઈડ ગ્રંથિ, કલેજું તથા પેટના સ્નાયુઓ ઉપર આ ક્રિયા ખાસ અસર ઉપજાવે છે. આથી કરોડરજ્જુ સ્થિતિ-સ્થાપક થઈ લાંબા કાળ સુધી આ ક્રિયા કરનારનાં આયુષ્યને તથા જીવનશક્તિને વધારે છે; ઉપરાંત મંદાગ્નિ દૂર કરે છે, શરીરમાં થીજી ગયેલું લોહી પાતળું બને છે, જેને લીધે અંગેઅંગમાં સ્ફૂર્તિ વહેતી થાય છે.

સર્વાંગાસન

પરિચય : ચત્તા સૂઈને બંને પગ લાંબા કરો. પછી બંને હાથ કેડની બાજુમાં રાખો. આટલી ક્રિયા કર્યા બાદ ટૂંકો શ્વાસ ભરીને બંને પગ સાથે જમીન પરથી ધીરેથી અધ્ધર ઉપાડો. ત્યારબાદ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથ કેડની પાસે ટેકવી રાખો. શરીર તદ્દન સીધું રાખીને દાઢી છાતીને લગાડો. શ્વાસ ચાલુ રાખો, રોકશો નહિ. ક્રિયા થઇ રહે ત્યારે બહુ જ ધીમી ગતિએ પગને ઢીંચણમાંથી વાળીને મૂળ સ્થિતિમાં શરીરને ગોઠવો.

શરૂઆત ૧૦ સેકંડથી કરવી. દરરોજ ૪ સેકંડ વધવું અને પાંચ મિનિટ સુધી આ ક્રિયા કરવી.

ફાયદો : આ આસન લગભગ શીર્ષાસન જેટલું ઉપયોગી ગણાય. એના ગુણ પણ સરખા છે. આ આસનની વિશેષતા એ છે કે ગરદનની નીચે (થાઇરોઈડ ગ્લેન્ડ) પ્રાણગ્રંથિ આવેલ છે, જેના વિકાસથી માણસ હરહમેશ યુવાન રહે છે. આ ગ્રંથિનો વિકાસ સર્વાંગાસનથી થાય છે, કારણ કે આ આસનથી આ ગ્રંથિને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી મળે છે અને તેથી એ તાકાતવાળી બને છે. ગરદનના રોગો આ ક્રિયા કરવાથી થતા નથી. વૃદ્ધાવસ્થાને હઠાવીને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, ઉપરાંત પુરુષાતનગ્રંથિ ઉપર પણ સુંદર અસર પહોંચાડે છે.

સ્વપ્નદોષ થતો હોય તેણે આ આસન કરવું ખાસ જરૂરી છે. આથી સ્વપ્નદોષ મટી જાય છે અને વીર્યદોષ દૂર થાય છે.

કબજિયાત, અપચો, હર્નિયા (સારણગાંઠ), આંતરડાંનાં દર્દ તેમ જ બીજાં દર્દો આ આસનથી મટી જાય છે તેમ જ હૃદય મજબૂત બને છે.

કરોડરજ્જુને મજબૂત અને મુલાયમ બનાવવા માટે આ આસન ખૂબ જ ઉપયોગી છે, કારણ કે આ ક્રિયાથી દરેક દરેક સ્નાયુમાં લોહીનો સંચાર થાય છે. કરોડરજ્જુ મુલાયમ થવાથી શરીરમાં તાજગી અને યૌવન પ્રગટે છે, ઉપરાંત હાડકાં જલદી સખત નથી થતાં, સાંધાનો દુખાવો આ આસનથી મટે છે.

જીવનશક્તિ લાવવા, આંખનું તેજ વધારવા, ભૂખને જગાડવા દમ, કફનો નાશ કરવા અને લોહીને શુદ્ધ બનાવવા માગતા હો તો જરૂર આસન કરો.

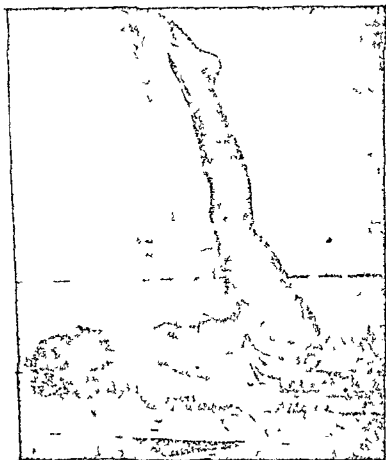
બહેનોને શીર્ષાસન જેટલું જ આ આસન ફાયદો આપે છે, એના નિયમો વગેરે શીર્ષાસનની માફક છે:

ઉત્થિતદ્વિપાદાસન

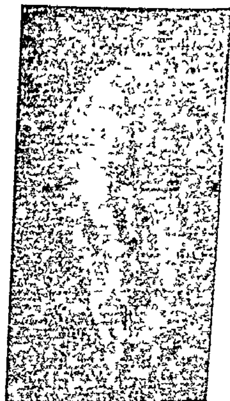
પરિચય : ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગ સાથે રાખો. પછી થોડો શ્વાસ ભરીને બંને પગને ઢીંચણમાંથી વાળ્યા વગર ધીરે ધીરે જમીનથી અદ્ધર ઉપાડો. (બંને હાથ ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ બાજુમાં રાખવા.) અહીં શ્વાસ આસ્તેથી કાઢી નાખીને નવો શ્વાસ ભરો અને બંને પગ ધીરેથી જમીન ઉપર પાછા મૂળ સ્થિતિ પ્રમાણે ગોઠવો. અહીં શ્વાસ છોડી દો. થોડા દિવસના અભ્યાસ પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે મધ્ય ભાગમાં બંને પગ લાવવા.

શરૂઆતમાં આ ક્રિયા એક વાર કરો અને બે દિવસે એક ક્રિયા વધારીને બારની સંખ્યા સુધી લઈ જાઓ.

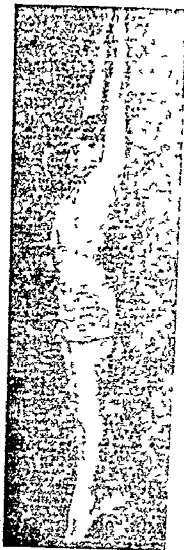
ફાયદો : પેટની ચરબી વધી ગઈ હોય તો તેને ઓછી કરે છે. નબળાં આંતરડાં મજબૂત થાય છે. જૂની કબજિયાત મટાડે છે.



ઉત્થિતદ્વિપાદાસન



પશ્ચિમોત્તાનાસન (સંપૂર્ણ ક્રિયા)



પશ્ચિમોત્તાનાસન (પહેલી ક્રિયા)

જઠરમાં અગ્નિ પ્રગટાવે છે, જેથી કડકડતી ભૂખ લાગે છે. પગના ચાપા, કેડ અને સાથળ મજબૂત બને છે.

નોંધ : હૃદય નબળું હોય, લોહીનું દબાણ થતું હોય, મરડો થયો હોય તેણે આ ક્રિયા કરવી નહિ આ ક્રિયા બહેનોથી પણ કરી શકાય.

પશ્ચિમોત્તાનાસન

પશ્ચિમોત્તાનાસનની પહેલી ક્રિયાનું ચિત્ર સામે આપ્યું છે. એ રીતે સૂર્ય ને ચિત્ર નંબર એ મુજબ ક્રિયા કરવાની.

પરિચય : ચત્તા સૂઈ જાઓ. ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ કાન પાછળ હાથ લાંબા કરો, પગના અંગૂઠાને તાણ આપીને પગ ટટ્ટાર રાખો. ત્યારબાદ શ્વાસ ભરીને બેઠા થઇ હાથ પગના અંગૂઠાને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આટલી સિદ્ધિ થયા પછી માથું ઢીંચણને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. શરૂઆતમાં શરીર કેડમાંથી જેટલું સહેલાઈથી નમી શકે તેટલું નમાવો. એ વખતે શ્વાસ મૂકી દો. તરત વળી પાછો શ્વાસ લઇ પહેલાંની સ્થિતિમાં આવી જાઓ–એટલે કે ચત્તા સૂઈ જાઓ. અંગે અંગ ઢીલાં મૂકી આરામ કરો. ક્રિયાની શરૂઆત એકથી કરી એક મહિનામાં બાર સુધી પહોંચો.

ફાયદો : આ આસન કરવાથી યકૃત (Liver) ઉપર ઘણી જ સારી અસર થાય છે. જેનું યકૃત બહુ જ સખત થઈ ગયું હોય, તેની ઉપરના અકુદરતી બોજાને પરિણામે તથા ખરાબ અને અવૈજ્ઞાનિક ખોરાકને પરિણામે તેમાં સખત બગાડ થયો હોય, અથવા નબળું થયું હોય તે સ્થિતમાં આ આસન ઘણો જ ફાયદો કરે છે. યકૃતના બંધ થઇ ગયેલા પાચક રસો ફરી પાછા વહેવા માંડે છે અને પાચન-ક્રિયાને ઉત્તેજિત કરે છે. જઠર, આંતરડાં, કરોડ, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરે-ની ક્રિયાઓ ઉપરાત આ ક્રિયા ઝડપી અસર કરે છે. પાચનક્રિયા સુધરવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે, મીઠી ભૂખ લાગે છે, તેમ જ લોહી શુદ્ધ બને છે. ગેસનું દર્દ પણ આ આસનથી નાબૂદ થાય છે.

પાતળા માણસો આ કસરત કરે છે તો જાડા બને છે, કારણકે કલેજામાંથી નીકળતો ખોરાક પચાવવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ પડતો પિત્ત નામનો રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં બહાર આવે છે. આથી ખોરાક પચીને હજમ થાય છે અને લોહી વધે છે. જાડા માણસોના શરીર પર જામેલા ચરબીના થર ન વધારતાં ચરબીને ઘટ્ટ બનાવવામાં એ મદદ કરે છે. આ ક્રિયા ધીરેધીરે કરવી.

શિરઘૂંટણ

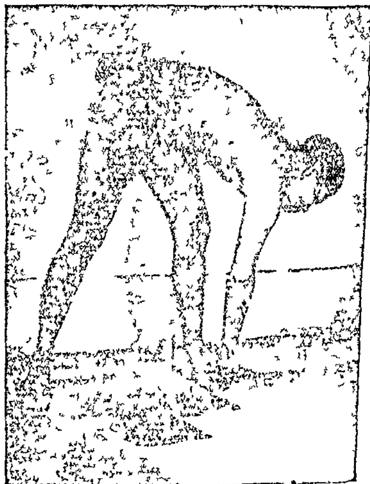
પરિચય : બંને પગની વચ્ચે ત્રણ વેંતનું અંતર રાખો અને ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથ પછવાડે ગખીને બંને આંગળીઓ પકડી રાખીને શ્વાસ ભરો. પછી કેડમાંથી નમીને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઢીંચણ વાળ્યા વગર માથું ઢીંચણને લગાડવા પ્રયત્ન કરો. (થોડા દિવસ પછી માથું લાગી જશે.) અહીં શ્વાસ કાઢી નાખો. વળી પાછો નવો શ્વાસ ભરીને ટટ્ટાર થાઓ. બંને હાથ અને માથું જેટલું બને તેટલું પછવાડે નમાવો. અહી શ્વાસ ધીરેથી કાઢી નાખો. આમ એક ક્રિયા પૂરી થઇ ગણાય.

શરૂઆતમાં આ ક્રિયા બે વખત કરો અને દરરોજ એક વધારીને બાર સુધી આ ક્રિયા પહોંચાડો.

ફાયદો : પેટ માટે અત્યંત લાભકારક ગણાય. જેનાં લિવર, જઠર, આંતરડાં, પેન્ક્રિયાસ (માંસગોળ) કામ ન કરતાં હોય તેને માટે આ ક્રિયા ખૂબ જ આશીર્વાદ સમાન છે. ઘણા માણસો છાતીમાંથી ઊંટના માફક વાંકા વળી ગયા હોય છે. જેઓની કરોડ નબળી હોય, તેમજ જેમના પગમાં શક્તિ ન હોય, ખભા કમજોર ને સાંકડા હોય તેઓને માટે પણ આ કસરત ઘણી ઉપયોગી ગણાય છે. આ કસરત કરવાથી છાતી વિશાળ બને છે, કરોડરજ્જુ સુંવાળપ તેમજ તાકાતવાળી બને છે, પાચક અવયવોમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં પાચક રસો ઝરે છે. ખભા, પગ અને ગરદનમાં તાકાત આવે છે. કબજિયાત મટી જાય છે. કેડ મજબૂત થાય



શિરઘૂંટણ



કટિમર્થન

છે, ઉપરાંત ઊંચાઇ વધે છે, પેટની ચરબી ઓગળી જાય છે, અને પરિણામે શરીર આખું યે સપ્રમાણ બને છે શરીરસૌંદર્ય પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગીડીપેશાબ અને ગેસ(વાયુ)ના દર્દોમા આ કસરત સારી પેઠે અસર પહોચાડે છે

બહેનોએ આ કસરત કરવી ઋતુ નિયમિતપણે લાવવા માટે આ કસરત ખૂબ જ ઉપયોગી છે

કટિમથન

પરિચય : તમારા બંને પગની વચ્ચે ત્રણ વેંતનું અંતર રાખો નજર બરોબર સામે રાખો, અને બને હાથ પહોળા કરો પછી નાકેથી શ્વાસ ભરીને જમણો હાથ માથા ઉપર લઇને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ડાબો હાથ પછવાડે રાખીને કેડમાંથી નમો, અને ડાબા પગને એ હાથ લગાડવા પ્રયત્ન કરો આટલું કર્યા પછી નવો શ્વાસ ભરીને ટટ્ટાર થાઓ, અને ડાબો હાથ માથા ઉપરથી લઇને જમણો હાથ પછવાડે રાખો અને કેડમાથી વળીને જમણા પગને ડાબો હાથ લગાડવા મહેનત કરો અહી શ્વાસ છોડી દો. આ રીતે એક ક્રિયા સપૂર્ણ થઇ ગણાય

શરૂઆત બેથી કરો અને દરરોજ એક એક ક્રિયા વધારી આઠ સુધી પહોંચો

ફાયદો કેડનો દુખાવો મટી જાય છે, બગલ સતેજ બને છે, જીવનશક્તિનું કેંદ્ર કરોડ ગણાય છે જેમાં નવી જીવનશક્તિ પ્રગટે છે. ઉપરાત ગેસ–(વાયુ)ને દૂર કરે છે પાચક અવયવો સખત બની ગયા હોય તો તેને મુલાયમ બનાવે છે અને રુધિરાભિસરણ વેગીલું થાય છે પેડુના દર્દો સારા થાય છે

આ ક્રિયા બહેનોથી કરી શકાય

આંત્રમથન

પરિચય બને પગની વચ્ચે ત્રણથી ચાર વેતનુ અતર રાખો. મોઢું સામુ રાખીને ઊભા રહો ત્યારબાદ બને હાથ પહોળા કરીને

શરીરને ઢીલું કરો પછી શ્વાસ ભરીને જમણી તરફથી ડાબી તરફ, ચિત્રમા દેખાય છે તેવી રીતે, હાથ અને ગરદન બને સાથે ફરે તેવી રીતે ઘુમાવો અહી શ્વાસ કાઢી નાખો વળી પાછો શ્વાસ ભરીને ડાબી તરફથી જમણી તરફ શરીરને આગળની માફક ફેરવો અને ત્યા શ્વાસ છોડી દો આવી રીતે એક ક્રિયા પૂરી થઇ ગણાય

આ ક્રિયા શરૂઆતમા ધીરેથી કરો થોડા અભ્યાસ પછી આ ક્રિયા કરોડ ઢીલી રાખીને, શરીરનું સમતોલપણ જાળવીને, શરીરને બને બાજુ એની જાતે જ સહેલાઈથી–સ્ફૂર્તિથી જેમ ફરે તેમ ફરવા દઈને કરવી

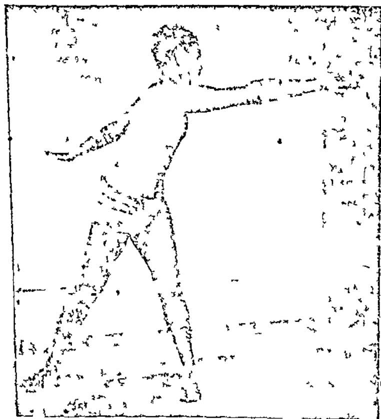
શરૂઆત બેથી કરો દરરોજ એક એક વધારી બાર સુધી કરી શકાય સશક્ત માણસ એથી વધારે કરે તો નુકશાન નથી ચક્કર આવે તો આરામ કરવો

ફાયદો. ખાસ કરીને પેટના નળ (મોટુ આંતરડુ) આથી વળોવાય છે એમાં ગરમી પેદા થાય છે, મોટા આંતરડામા જામી ગયેલ મળ છૂટો પડે છે, આંતરડુ ક્રિયાશીલ બને છે, જેથી જૂની કબજિયાત દૂર થાય છે ઉપરાંત લિવર, જઠર, પેન્ક્રિયાસ, બરોળ, કરોડ તેમ જ પેટના નીચેના ભાગને પૂરતા પ્રમાણમાં શ્રમ મળી રહે છે, પેટની ચરબી ઘટે છે, પરિણામે ભૂખ લાગે છે મંદાગ્નિ દૂર થાય છે દસ્ત સહેલાઈથી આવે છે, સાથે સાથે ખભા તેમ જ ગરદનનો વિકાસ સધાય છે

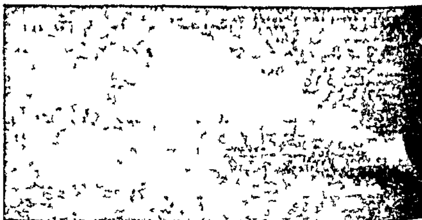
આ ક્રિયા બહેનોથી પણ કરી શકાય

હલાસન

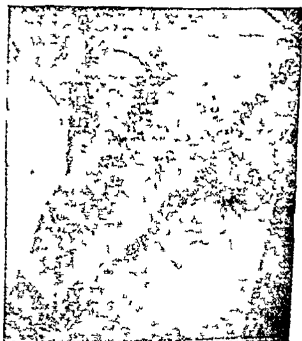
પરિચય ચત્તા સૂઈ જાઓ ઊંડા શ્વાસ ભરતા ભરતા ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ બને પગ સાથે રાખી જમીનથી ધીરે ધીરે ઊંચા કરીને માથા પાછળ લઇ જાઓ પગના અંગૂઠા જમીનને લગાડવા પ્રયત્ન કરો. આ વખતે ઢીંચણથી પગ વાંકા વળે નહિ તે ધ્યાનમા રાખો આ સ્થિતિ પાંચ સેકંડ ટકાવી રાખી બને પગ ઉઠાવી ધીરે ધીરે શ્વાસ કાઢતા કાઢતા મૂળ સ્થિતિએ આવી જાઓ, એટલે કે બને પગને છાતી



અગ્નિમંથન



પ્રશાસન



પાદપાર્શ્વાસનાત્તન

આગળથી લાવીને જમીન પર રાખો. આમ એક ક્રિયા પૂરી થઇ. શરૂ-આત એકથી કરો અને વધારીને એક મહિનામાં સાત સુધી પહોંચાડો.

ફાયદા : થાઇરોઇડ ગ્રંથિ, કરોડરજ્જુ, યકૃત (લિવર) જઠર, બરોળ, મત્રાશય, આંતરડાં વગેરે અવયવો ઉપર આ ક્રિયા ઘણી જ સુંદર અસર ઉપજાવે છે, બીડીપેશાબના દર્દીને આ ક્રિયા ફાયદો પહોંચાડે છે, ઉપરાંત અપચો, કબજિયાત દૂર કરી મીઠી ભૂખ લગાડે છે. પેટની ચરબી ઘટાડે છે. લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે, તેમજ પગના થાપા અને કેડ મજબૂત બનાવે છે.

પાદપાર્શ્વચાલનાસન

પરિચય : સૂઇને બંને હાથ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પહોળા રાખો. બંને પગ લાંબા કરો. ત્યારબાદ ટૂંકો શ્વાસ ભરીને બંને પગને જમીન પરથી સાથે ઉપાડી જમણી તરફથી ડાબી તરફ આસ્તેથી ફેરવો. (મોં સામે જ રાખવું) અહીં શ્વાસ કાઢીને નવો શ્વાસ ભરો. વળી પાછા બંને પગને સાથે અદ્ધર ઉપાડીને ડાબી તરફથી જમણી તરફ ધીરેથી ફેરવો. અહીં શ્વાસ છોડી દો. પછી પાછા મૂળ સ્થિતિમાં મધ્ય ભાગમાં બંને પગ ગોઠવો. આવી રીતે એક ક્રિયા પૂરી થઇ ગણાય.

શરૂઆત એક સંખ્યાથી કરો. બે દિવસે એક ક્રિયા વધારો અને છની સંખ્યા સુધી પહોંચો.

ફાયદા : કેડ મજબૂત બને છે, જૂની કબજિયાત નાશ પામે છે. જઠરમાં અગ્નિ પ્રગટે છે. આંતરડાંમાં નવું જીવન આવે છે. પેટની તેમજ પગના થાપાની ચરબી ઘટી જાય છે. બંને પગમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે.

નોંધ : બહેનોએ આ કસરત કરવી નહિ. જેનું હૃદય નબળું હોય અને શરીરમાં અશક્તિ ખૂબજ હોય તેણે પણ આ ક્રિયા કરવી નહિ.

પ્રશ્નોત્તરી

પ્રશ્ન:—સ્વપ્નદોષ (Night discharge) કેટલી ઉંમરે થવો જોઇએ ?

ઉત્તર:—સાધારણ રીતે ચૌદમા વર્ષથી થાય છે. કેટલાકને મોડો પણ થાય છે,

પ્રશ્ન:—સ્વપ્નદોષ થવો જરૂરી છે ? હોય તો કેટલે દિવસે ?

ઉત્તર:—થવો જ જોઇએ એમ નથી, પણ લગભગ દરેક માણસને સ્વપ્નદોષ થાય છે. જે ખૂબ જ તંદુરસ્ત હોય, જેનું પેટ સાફ હોય, જે રાત્રે માફકસર ભોજન લે, જેને બહારના તળેલા-તીખા પદાર્થો ખાવાની ટેવ ન હોય, જેના વિચારો શુદ્ધ હોય, જે દરરોજ કસરત કરીને પોતાનું શરીર સ્વચ્છ અને મન પવિત્ર રાખે છે, તેને બે મહીને સ્વપ્નદોષ થાય છે. હા, કોઇક વાર મહિને એક વાર સ્વપ્નદોષ થવા સંભવ રહે છે ખરો.

સ્વપ્નદોષ લાંબે ગાળે થાય એ ઇચ્છનીય છે. સામાન્ય માણસને મહિનામાં એક વાર, ઘણી વખત બે વાર, અને આથી વધીને ત્રણ વાર પણ થાય છે. આની પછવાડે અનેક કારણોમાં મનની અસ્વસ્થતા અને કબજિયાત મુખ્ય હોય છે.

પ્રશ્ન:—સ્વપ્નદોષ થવાનાં શાં કારણો છે ?

ઉત્તર:—મોટે ભાગે એ કબજિયાતથી થાય છે. રાત્રે વધુ પડતો ખોરાક પેટમાં ભર્યો હોય, પેશાબની રુકાવટ કરી હોય, આખો દિવસ ભૂખ્યા રહ્યા હોઇએ અને રાત્રે થોડું વધારે ભોજન લીધું હોય તો કબજિયાતને લીધે અંદરની ગરમી તેમજ મળનું વજન વધતાં સ્વપ્નદોષ

થાય છે. તળેલા–તમતમતા પદાર્થો ખાવાથી, અપચાથી, મલિન વિચારોથી, નગ્ન દૃશ્યોનું સ્મરણ કરવાથી, ઉશ્કેરાટ લાવે તેવાં ફિલ્મ–દૃશ્યો વારંવાર નિહાળવાથી, શૃંગારિક નવલકથાઓ વાંચવાથી તેમ જ અન્ય કેટલાંક કારણોથી વારંવાર સ્વપ્નદોષ થાય છે.

આ સિવાય એક બીજું કારણ પણ હોઇ શકે. જેને ગેરસમજથી કે ખરાબ મિત્રોની સોબતથી હસ્તદોષ (Masturbation)ની કુટેવ પડી હોય તેને અઠવાડિયામાં ચાર–ચાર વખત સ્વપ્નદોષ થાય છે. ક્યારેક ક્યારેક દિવસે મનમાં ઉશ્કેરાટભર્યો વિચાર આવતાં વીર્ય સ્ખલિત થાય છે, કારણ કે હસ્તદોષની ખરાબ ટેવથી તેણે પોતાની જનનેન્દ્રિયને નબળી બનાવી દીધી હોય છે, પરિણામે વીર્યનળીઓ ઢીલી અને અશકત રહે છે, જેથી એમાં વીર્ય ટકી શકતું નથી.

પ્રશ્નઃ—સ્વપ્નદોષમાંથી મુક્ત થઇ શકાય છે ?

ઉત્તરઃ—હા, ચોક્કસ પ્રકારના કુદરતી ઉપચારોથી મુક્ત થઇ શકાય છે.

પ્રશ્નઃ—કયા કયા ?

ઉત્તરઃ—સૌથી પહેલા ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી છે, તીખા, તળેલા, અતિ ઠંડા કે ગરમ, ઉશ્કેરાટ ઉત્પન્ન કરે તેવા, ગળપણવાળા પદાર્થો ભોજનમાં લેવા નહિ. હજમ થાય તેટલા પ્રમાણમાં રોટલી, ખીચડી, દૂધ, છાશ, દહીં, ઓછા તેલવાળાં અને મસાલા વગરનાં બાફેલાં શાક, તાંદળજો, મેથી, પાલખ, સુવા વગેરેની ભાજી અથવા તેનો રસ લેવો. સૌથી ઉત્તમ તો એકાદ અઠવાડિયા સુધી ફળના રસ પર રહેવું એ છે. એમ ન બને તો છેવટે સાદું ભોજન લઇ બપોરે નારંગી, મોસંબી અથવા ટમેટાંનો રસ માફકસર પીવો, લિંબુ અને પાણી લઇ શકાય. સાંજે પાંચ વાગે ફળનો રસ અથવા વીસ રૂપિયાભાર તાજું અથવા સાધારણ ગરમ દૂધ લેવાનું રાખો. આથી પેટ હળવું થઇ જૂના મળનો નિકાલ થશે.

આ પ્રયોગ જરૂર પડે ત્યાં લગી જ કરવાનો છે. કોઇ પણ પ્રયોગને

વ્યસન તરીકે સ્વીકારવો નહિ. ફળરસનો પ્રયોગ પૂરો થતા ધીરે ધીરે ખોરાક પર ચઢવું શરૂઆતમાં મગનું ઓસામણ મગ, શાકભાજી, થૂલું, ખીચડી, દૂધ ભાત, રોટલો, રોટલી વગેરે જેમ જેમ દિવસો જાય તેમ તેમ ખોરાક પછી એક ટંક જ ખોરાક લેવો. ખોરાક લેતી વખતે હમેશા થોડાક ભૂખ્યા રહેવું. સાંજે વહેલા ભોજન કરી લેવું.

રાત્રે સૂતી વખતે પેઢુ પર દરરોજ પાણીમાં પલાળેલ કાળી અથવા લાલ કે પીળી (જે માટીની સગવડ હોય તે) માટીનો લેપ કરવો. જાડા પહોળા કપડા પર માટીને પાથરવી, પછી એ કપડું બેવડુ કરીને ડૂંટીની નીચેથી બાંધવું. સવારે એ લેપ કાઢી નાખવો. આથી કૃત્રિમ ગરમી ચૂસાઇ જશે અને મળ આંતરડાંમાંથી છૂટા પડશે. વીર્યનળી પર આની અસર થાય છે અને સ્વપ્નદોષ થતો અટકે છે.

રાત્રે પેશાબ લાગતા અચૂક ઊઠીને પથારીમાં પડ્યા ન રહેતા તરત જ પેશાબ કરી આવવાની ટેવ પાડવી.

સવારે પાંચ વાગે વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડવી. કારણ કે સ્વપ્ન-દોષ સવારની મીઠી ઊંઘમાં થવાનો વધારે સંભવ છે.

દરરોજ ટબબાથ (પેઢુસ્નાન) સવાર-સાંજ લ્યો. આ સ્નાનની અસર ચમત્કારિક છે. સ્વપ્નદોષથી પીડાતા દર્દીએ અનુભવ લેવો જોઇએ. ઘણા યુવાનોએ સુંદર પરિણામ મેળવેલું છે.

તરતા આવડતું હોય તો દરરોજ એકાદ કલાક નદી, તળાવ કે દરિયાના પાણીમાં તરવાનો પ્રયોગ કરવો. એથી મન, શરીર અને લોહી શુદ્ધ થશે અને મીઠી ભૂખ લાગશે. એથી કૃત્રિમ ગરમીનો નાશ થઈ અપચો, કબજિયાત અને સ્વપ્નદોષમાંથી મૂક્તિ મળશે.

દરરોજ શક્તિ મુજબ વ્યાયામ કરવાથી સ્વપ્નદોષ થતો નથી.

ઠંડા પાણીથી ભરેલા ટબમાં કે પહોળા વાસણમાં બન્ને પગ બહાર રાખીને બેસો, અને પેટ પર ઠંડુ પાણી છાંટતા છાંટતા જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ હાથ ફેરવતા રહો. આ ક્રિયા સવારે અને સાંજે

૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી કરવી. એથી નબળી પડેલી વીર્યનળીઓ સંકોચાશે અને મજબૂત બનશે; એટલું જ નહિ પણ વીર્ય ઘટ્ટ અને વધારે શુદ્ધ થશે, પરિણામે વારંવાર સ્વપ્નદોષ થશે નહિ. આ પ્રયોગ કબજિયાત મટાડવામાં પણ મદદરૂપ બનશે.

પ્રશ્ન :—લગ્નજીવનમાં સ્વપ્નદોષ થવો જરૂરી છે?

ઉત્તર :—ના.

પ્રશ્ન :—તો પછી લગ્નજીવન ગાળતા માણસો સ્વપ્નદોષથી શા માટે પીડાતા હોય છે?

ઉત્તર :—આની પછવાડે મને તો એક જ કારણ દેખાય છે, અને એ કારણ તે અસંયમી જીવન. વધારેપડતા વિષયસેવનથી વીર્ય-નળીઓ નબળી પડી જાય છે:અને વીર્ય પાતળું પડી જાય છે, જેથી વારંવાર સ્વપ્નદોષ થવા સંભવ રહે છે. આવું અસયમી જીવન જીવ-નારાઓની બીજી અનેક ફરિયાદો હોય છે. જેવી કે ગૅસ (વાયુ), અશક્તિ મંદાગ્નિ, કબજિયાત વગેરે. આવા લોકોનું જીવન દવાના ઘૂંટડાઓ ઉપર ટકી રહેલું હોય છે.

પ્રશ્ન :—હસ્તદોષ(Masturbaton)થી શરીરને નુકસાન થાય છે?

ઉત્તર :—હા, એથી તો માણસ પોતે જ પોતાની જીવનદોરી કાપી નાખે છે. જે વડે શરીર ટકી રહેલ છે, જેનાથી શરીર ઘડાય છે, એ વીર્ય તો લોહીનું સાચું સત્ત્વ છે—હીર છે. માનવીનું તો એ પરમ ધન ગણાય છે. આવી અદ્દભુત શક્તિનો ખોટી રીતે વ્યય કરવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો જેવા કે દમ, ક્ષય, નબળાઇ, પેટ અને ચામડી-નાં દર્દો, પાંડુરોગ વગેરે થાય છે. એ ઉપરાંત વધારે પડતા હસ્તદોષથી માણસમાં નપુંસકપણું પણ આવે છે, આંખોનું તેજ ઘટે છે, અને કાનમાં બહેરાશ આવે છે. શરીરમાહેના જ્ઞાનતંતુઓ શિથિલ બને છે, અને યાદ-શક્તિ ઓછી થાય છે. આવા પ્રકારનાં દર્દોથી પીડાતો માનવી જુવાન હોવા છતાં ઘરડો દેખાય છે; અને કેટલીક વાર તો ગાંડો પણ બને છે. પરિણામે તેની જીવનયાત્રા પણ ટૂંક સમયમાં પૂરી થાય છે.

પ્રશ્ન :—હસ્તદોષથી છૂટવાનો શો માર્ગ ?

ઉત્તરઃ—પોતાનું અહિત થાય છે એમ માણસ મનમાં સમજતો થાય તો જ આ કુટેવથી મૂક્ત બની શકાય છે. ચારિત્ર્યવાન મિત્રોનો સહવાસ રાખવો અને એકાંતનો ત્યાગ કરવો. શરીરમાં ઉશ્કેરાટ આવે કે તરત એ જગ્યા તજી દઈને બહાર ચાલ્યા જવું, અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું. ધાર્મિક તેમ જ બ્રહ્મચર્ય વિષેનાં પુસ્તકોનું વાચન કરવું, અને મનમાં તેનું ચિંતન કરવું. ફિલ્મોથી, નૃત્યથી, શંગારથી કે મનમાં ઉશ્કેરાટ લાવે તેવાં દશ્યોથી દૂર રહેવું. ગરમ તયેલા પદાર્થો ભોજનમાંથી કાઢી નાખવા. તબિયત સારી હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. ચા, બીડી કે સિગારેટ પીવાની ટેવ હોય તો તે દૂર કરવી. તબિયતને અનુકૂળ આવે તેમ હોય તો જમીન પર ફક્ત એક જ પાથરણું પાથરીને નિદ્રા લેવી. આ બધા ઈલાજો એક સાથે ન કરતાં ધીરે ધીરે ટેવ પાડવી. કસરત દરરોજ કરવી. કસરત કરવાથી મનની કેટલીક વૃત્તિઓ પર સંયમ આવે છે, એટલું જ નહિ, પણ કસરત કરનાર " શક્તિનો પૂજારી " બને છે, એટલે હસ્તદોષની કુટેવ આપોઆપ છૂટી જાય છે, પરિણામે શરીર ખડતલ અને તાકાતવાળું બને છે. બુદ્ધિ ખીલે છે અને વિચારો નિર્મળ બને છે.

આપણામાં માન્યતા છે કે સિંહણનું દૂધ સુવર્ણપાત્રમાં જ રહી શકે, બીજી કોઈ ધાતુના પાત્રમાં રાખવા જઈએ તો એ પાત્રને ભેદીને બહાર નીકળી જાય. માણસનું વીર્ય પણ સિંહણના દૂધ જેવું છે. તેને ધારણ કરવા માટે કંચન જેવી કાયા બનાવી દેવી જોઈએ. સંયમી, સશક્ત અને તેજસ્વી માણસ જ એ તેજને ધારણ કરી શકે. નબળા અને માયકાંગલા માણસો વીર્ય સાચવી શકતા નથી અને છેવટે ક્ષય જેવા રોગથી મરણ પામે છે.

પ્રશ્નઃ—મારી એક બહેનપણી છે. તેનું લગ્ન થયાને ૭ વરસ થયાં છે, છતાં એકે સંતાન થયું નથી. સંતાન નહિ થવાને લીધે તેના પતિ બીજું લગ્ન કરવા માગે છે. આ વાત સાંભળીને મારી બહેનપણી ખૂબ

ગભરાય છે. તેને મનમાં બીક લાગી છે કે હવે પોતાને સંતાન નહિ જ થાય. તો સંતાન નહિ થવાના કારણો કયાં કયાં ગણાય? સંતાન થવાના ઉપાયો અને કુદરતી ખોરાક અને કસરત હોય તો જણાવશો.

ઉત્તર:—અફસોસની વાત છે કે હિંદુ સમાજમાં દીકરાનું લગ્ન થયાંને એકાદ વરસ થાય એટલે સંતાન થવું જ જોઇએ એમ મનાય છે. જો એક વરસમાં દીકરાને ઘેર પારણું ન બંધાય તો દીકરાનાં આબાપ અનેક પ્રકારના તર્કવિતર્ક કરે છે અને દીકરાની વહુ ઉપર શબ્દબાણોની ઝડી વરસે છે. ઘરમાં સૌ તેને મેણાં મારે છે, બહેનપણીઓ મશ્કરીઓ કરે છે. પાડોશીઓ રસ્તે ચાલતાં આંગળી ચીંધે છે. આ વાત આથી આગળ વધે છે. દીકરાનાં માબાપ નવી કન્યાની શોધમાં ફરે છે અને બીજું લગ્ન કરવાની ધામધૂમમાં પડે છે.

શ્રીમંતોની સ્થિતિ

શ્રીમંતવર્ગમા વંધ્યાની સંખ્યા વધારે હોય છે, કારણકે તેઓને કંઇપણ કામ હાથે કરવું પડતુ નથી. એક તરફ ચરબી વધારનારા પદાર્થો દરરોજ ભોજનમાં લેવાતા હોય છે, અને બીજી તરફ આખો દિવસ સંપૂર્ણ આરામ મળે છે, જેને લીધે શરીરમાં ચરબીનુ પ્રમાણ વધે છે. એ ચરબી આખાં શરીરે જામે છે–ખાસ કરીને, પેટ સાથળ અને ઢગરાં (થાપા) ઉપર વધારે પ્રમાણમા ચરબી એકઠી થાય છે. તે ચરબીની અસર ગર્ભાશય ઉપર પણ થાય છે, જેને લીધે ચરબીવાળી સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકતી નથી.

ખોટો ઉપાય

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી ત્યારે ઘરના માણસો દોરા–ધાગા, મન્ત્રો, ભૂવા, બાધા વગરે પાછળ પૈસાનું પાણી કરે છે. આ બધું કરવા છતાં સંતાનપ્રાપ્તિ ન થાય ત્યારે ચારે તરફ નિરાશા દેખાય છે. છેવટે એ બીજું લગ્ન કરવાના નિર્ણય પર આવે છે. બીજું લગ્ન કરવાથી સંતાન થશે કે કેમ એની ચોક્કસ ખાતરી આપી શકાય નહિ, પણ લગ્ન તો ઉતાવળથી કરી જ નાખે છે. આમ ખોટી રીતે ઉતાવળ થવાથી અનેક બહેનોનાં જીવન ધૂળમાં મળી જાય છે.

ખરાં કારણો

રજોદર્શન (અટકાવ) અનિયમિતપણે આવે તો ગર્ભ ધારણ કરી શકાય નહિ રજોદર્શન વખતે જે રક્તસ્રાવ થાય છે તેમાં જો અમ્લ (ખાટુ) પ્રમાણ વધારે હોય તો વીર્યજંતુઓ મરી જાય છે, જેને લીધે ગર્ભ રહેતો નથી

વિટામિન 'ઇ' (E) જેનામાં ઓછું હોય છે તેને સંતાનપ્રાપ્તિ થતી નથી

સ્ત્રીના રજમાં અથવા પુરુષના વીર્યમાં જો ખામી હોય તો ગર્ભ ધારણ કરી શકાતો નથી

યોનીમાંથી પાણી ઝરતુ હોય તોપણ ગર્ભ રહેતો નથી.

ગર્ભાશય ઉપર સોજો અથવા ચરબી વધી હોય તોપણ ગર્ભ ધારણ ન કરી શકાય

ગર્ભાશય તેની મૂળ જગાએથી ખસી ગયુ હોય તોપણ ગર્ભ ન રહે

ગર્ભ ન રહેવાના અનેક કારણોમાં વધારો પડતો વિષય, અસંયમી જીવન પણ મુખ્ય ગણાય

હદ ઉપરાંત વિષયથી સ્ત્રી-અંડો (ઓવરીઝ) નબળા તેમજ મંદ પડી ગયેલા હોય તોપણ ગર્ભ રહેતો નથી (સ્ત્રી-અંડો ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ હોય છે)

રજ-વીર્યનો દોષ, ગર્ભાધાનમુખ અને તેની વિકૃતિ, ચરબી વધી જવી, અસંયમીપણું, પ્રદર, શરીરની નબળાઈ, ગર્ભપાત, વધારે પડતો રક્તસ્ત્રાવ, અગનવાયો (ખરાબવાયો) રક્તસ્ત્રાવ—આ બધા ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણો બતાવી શકાય

કુદરતી ઉપાય

*રજોદર્શન (અટકાવ) નિયમિત આવે એટલા માટે કટિસ્નાન કરો, પેટની કસરત કરો, સવારે તેમજ સાંજે ફરવા જાઓ, સત્વીર્યક

* બહેનોના પ્રશ્નો વિષે વિસ્તારથી જાણવા માટે '[illegible]' નામનું લેખકનું પુસ્તક જુઓ.

તેમજ તળેલા, તીખા, ઠંડા પદાર્થ ખાવાના તજી દો. સ્ત્રી અથવા પુરુષમાં ખામી હોય તો અનુભવી દાક્તર પાસે અથવા નર્સ પાસે તપાસ કરાવવી.

ગર્ભાશય ઉપર સોજો હોય તો રાત્રે પીળી અથવા કાળી માટીનો કપડામાં વીંટાળીને લેપ કરો. (માટી સવારે પલાળવી અને રાત્રે સૂતી તખતે લેપ કરવો.) જેટલી વાર રાખી શકાય તેટલી વાર રાખો–બની શકે તો આખી રાત રાખો. અને સંયમ પાળો.

ગર્ભાશય ઉપર ચરબી હોય તો પેટની ચરબી ઘટે તેવી હળવી કસરતો કરો. કસરતો કરવી ન ફાવે તો તરવા જવું, ઝડપભેર ચાલવું, ઘંટીએ દળવું, ઘરનું કામકાજ હાથે કરવું. શરીરને શ્રમ પડે અને પરસેવો થાય એટલે કસરત કરવી નહિ. પેટ ઉપર માલિશ કરો. સવારે અથવા બપોરે સાધારણ ગરમ પાણીના ટબમાં ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ બેસીને સ્નાન કરો.

વિટામિન 'ઇ' (E)વાળા પદાર્થોઃ જેવા કે, વટાણા, લીલી ભાજીનાં પાંદડાં, સોયાબીન, આળસી, જેતુન (ઓલાઇવ) નું તેલ, જવ, તાજું શાકભાજી વગેરે પદાર્થોનું સેવન વધારે પડતું કરવું, દૂધમાં 'ઇ' વિટામિન છે એટલે દૂધ પણ લેવું.

આટલું કરો જ

એકાદ વરસ સુધી, જરૂર પડે તો એથી વધારે સમય સુધી, સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું, જેથી સ્ત્રી–અંડ઼ા (ઓવરીઝ) ચેતનવાળા થાય અને ગર્ભ ધારણ કરી શકાય.

સ્ત્રી અથવા પુરુષના શરીરનો બાંધો નબળો હોય તો તેણે દૂધ, માખણ, શાકભાજી, મોસંબી તેમ જ બીજાં તાજાં ફળોનું ખોરાકમાં પ્રમાણ વધારવું. દરરોજ બે કલાક વ્યાયામ કરવો જોઇએ, જેથી શરીરમાંહેનું લોહી શુદ્ધ થશે અને તીવ્ર ભૂખ લાગશે. માણસ-માત્રે વ્યાયામ કર્યા વગર ભોજન કદી લેવું નહિ. ચા પીવાની ટેવ હોય તો ધીરે ધીરે તજી દેવી.

ગર્ભાશય મૂળ જગ્યાએથી ખસી ગયુ હોય તો અનુભવી નર્સ પાસે જઈને મૂળ જગ્યાએ લાવવું.

રજોદર્શનના ૧૫ દિવસ સુધીમા ગર્ભ ધારણ કરી શકાય છે પાછળના દિવસોમા ગર્ભાશય સંકોચાય છે, જેને લીધે ગર્ભ ધારણ કરી શકાતો નથી. કેટલી વાર પાછળના દિવસોમા ગર્ભ ધારણ થવાના પ્રસંગો બની જાય છે ખરા.

આટલું જાણ્યા પછી પુરુષે ધીરજ રાખીને બીજા લગ્ન માટે કદી વિચાર કરવો નહિ. સ્ત્રીએ હરહમેશ આશા રાખીને લગ્નજીવનને વધારે ને વધારે રસમય બનાવવું.

ઘણી યે વાર લગ્નજીવનના દસ-બાર વરસના લાંબા ગાળા પછી ગર્ભ ધારણ કરી શકાય છે અને ઘેર પારણું બધાય છે આવા અનેક કિસ્સાઓ આપણે સમાજમા જોઈએ છીએ. એટલે ખોટા ભ્રમમાં ન પડતા આશા રાખીને સુખમય જીવન જીવવુ એમાં મજા છે—આનંદ છે.

પ્રશ્ન :—બહેનો માટે વ્યાયામ જરૂરી છે ? અને કયા પ્રકારનો ?

ઉત્તર :—વ્યાયામની જરૂરિયાત તો સૌને માટે છે. બહેનોએ તો ખાસ વ્યાયામ કરવો જોઈએ કારણ કે તેઓના શિરે માતાની જવાબદારી રહેલી છે જો માતા પોતાનું શરીર સ્વસ્થ અને ખડતલ નહિ રાખે તો તેનાં બાળકો માયકાંગલા પાકશે, અને એ માયકાંગલી પ્રજા દિનપ્રતિદિન નબળી અને વીર્યહીન સંતતિનો વધારો કરીને દેશને વધુ ને વધુ ગુલામ બનાવવામા મદદરૂપ નીવડશે. આવી નબળી અને વીર્યહીન સંતતિ વધારવા કરતા પ્રજા ન થાય એ જ વધુ ઇચ્છનીય ગણાય.

બહેનો માટે ચાલવાની કસરત સારી ગણાય. પણ એનાથી અદિવાની અને ઘરમાં મદદરૂપથી થઇ શકે તેવી કસરત યોગનાં સાદાં —હળવાં આસનો તેમજ દીર્ઘશ્વસન ગણાય. ૧૫ થી ૨૦ મિનિટના યોગના આસનોના પરિશ્રમથી શરીરશુદ્ધિ બરાબર થઈ રહે છે. અંગ-અંગમા ચેતન-સ્ફૂર્તિ-પ્રગટે છે. ખોરાક લેવાથી પછી જાય

છે. આ ઉપરાંત દળવું, તરવું, ટેનિસ રમવું, કૂવામાંથી પાણી ખેંચવું વગેરે કસરતોથી શરીરમાં નવા પ્રકારનું જોમ આવે છે. મહેનતુ જીવન જીવનારા વર્ગની સંતતિ ખૂબ જ તંદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી હોય છે.

શહેરી જીવન જીવનારાં બહેનોએ તો ખાસ વ્યાયામ કરીને પોતાનું શરીરસ્વાસ્થ્ય જાળવવાની જરૂર છે.

એકલો વ્યાયામ કરીને સંતોષ માનવો એ અધૂરું ગણાય. સાથે સાથે ખોરાકમાં પણ પોષણ આપનાર ફળો લેવાં જરૂરી છે. ફળોના રસના સેવનથી શરીરમાં નવું જીવન પેદા થાય છે, ઝડપભેર લોહી અને જીવનશક્તિ વધે છે, જેથી શરીર ઉપર હુમલો કરનારાં દર્દો આપોઆપ દૂર રહે છે.

પ્રશ્ન :—જનનેન્દ્રિયના આગળના ભાગ પાસે ચામડી નીચે મીઠી ચળ આવે છે. ઘણી વખત તો નાની ફોડકીઓ પણ થાય છે, અને સોજો આવે છે, તેમજ દુર્ગંધવાળો પદાર્થ એકઠો થયેલો જણાય છે. તો મારે શું કરવું જોઇએ કે જેથી હું મીઠી ચળ અને ફોડકીઓની વ્યાધિમાંથી છૂટું.

ઉત્તરઃ—પુરુષની જનનેન્દ્રિયને તેના આગળના ભાગ સુધી પાતળી ચામડીનું પડ હોય છે. આ ચામડીનું પડ આગળપાછળ સહેલાઈથી જઈ શકે તેમ હોય છે. નાનાં બાળકોનું આ પડ સખત હોય છે, ચોંટેલું હોય છે, જેથી પાછળ જઈ શકતું નથી. યુવાનોની તેમ જ મોટી ઉંમરના પુરુષોની જનનેન્દ્રિયમાં કેટલીક વખત સફેદ પદાર્થ જામી જાય છે. જો વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થાય તો તેનાથી ગંદકી ઉત્પન્ન થતાં એ ભાગ ઉપર ઝીણી ફોડકીઓ, ચળ અને સોજો આવવાની શકયતા ઊભી થાય છે. સ્નાન કરતી વખતે આ ભાગને ઠંડા પાણીથી ધીરે ધીરે સાફ કરતા રહેવું, જેથી ગંદકી દૂર થશે અને ચળ અને ફોડકીઓ થતી અટકશે. જરૂર લાગે તો દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત જનનેન્દ્રિયને ઠંડા પાણીથી સાફ કરવી.

કેટલાક સુસ્ત અને બેદરકાર પુરુષો જનનેન્દ્રિયના આગળના ભાગને સાફ કરવામાં બેદરકારી રાખે છે. પરિણામે એ અનેક પ્રકારના જનનેન્દ્રિય લગતા નવા નવા ચેપી રોગના ભોગ બને છે.

ખાસ કરીને યુવાનોમા હસ્તદોષની જે કુટેવ પડે છે તેના મૂળમ એ કારણ હોય છે કે જનનેન્દ્રિયને સાફ ન રાખવાથી ત્યા પહેલા મી ચળ આવે છે પછી ધીરે ધીરે પ પાળના જનનેન્દ્રિય ઉત્તેજાય છે, અ આપોઆપ આ છૂટ્વેયુ હસ્તદોષની ખરાબ ટેવ ભૂસી જાય છે આ પ્રકારની કુટેવ નાગચૂડ જેવી છે મક્કમ મનોબળ કેળવ્યા વગર સહેલાઈથી જતી નથી.

પ્રશ્ન —આપણે જે ખોરાક શરીરના પોષણ માટે લઈએ છી તેમાથી વીર્ય બનતા કેટલો સમય લાગે છે?

ઉત્તર —સામાન્ય માણસ જે ખોરાક ખાય છે તેમાથી લગભ ૪૦ દિવસમા વીર્ય તૈયાર થાય છે, પણ જે માણસો કસરત, મહેન મજૂરીનું કામ કરે છે તેનુ વીર્ય ખોરાકમાથી વહેલુ તૈયાર થાય પાચનશક્તિ જેટલી તીવ્ર તેટલુ જલદી ખોરાકમાથી લોહી અને ખુરસી અને ગાદી–તકિયા પર બેસી પેટની ફાંદ વધારનારા ગાદિયાએ ૪૦ દિવસનો નિયમ લાગુ પડતો નથી

પ્રશ્ન :—ખોરાક, લોહી અને વીર્યની ગણત્રી કેવી રીતે થય છે

ઉત્તર —આપણે એક મણ ખોરાક લીધો હોય તો તેમાથી ક ગ્રામ લોહી બને છે, અને એક શેર લોહીમાથી ફક્ત એક રૂપિયાભ વીર્ય પ્રાપ્ત થાય છે સાચું કહુ તો, લોહીના માયા–તકરર તત્ત્વોમા વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે

સામાન્ય રીતે લોહીનાં ૪૦ ટીપા બરાબર વીર્યનું એક ટ ગણાય છે.

પ્રશ્ન —આજે કેટલાયે યુવાન–યુવતીઓ ભરયૌવનમા ક્ષય, ગૅસ (વાયુ) જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ તથા માનસિક રોગોથી પીડાય તેની પાછળ કયા કારણો છૂપાયેલ હશે?

ઉત્તર —ટૂંકામાં કહુ તો એક જ કારણ છે, અને તે વીર્યનો પયોગ. આ ચેપી રોગે યુવાન–યુવતીઓનું રુધિર ચૂસી લીધુ છે જે દરદો જણાયાં છે તેમાથી છૂટવુ હોય તો વીર્યનો સંયમ જોઈએ. એથી રોગનું અને મૃત્યુનું પ્રમાણ આપોઆપ ઘટી જાય